

**PENDEKATAN PEMBELAJARAN DENGAN MP3 UNTUK POKOK
BAHASAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA KELAS IV
SDN DI KELURAHAN MOJOSONGO SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**



Skripsi

Oleh:
Malik Argo Santoso
K 4605031

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2010**

**PENDEKATAN PEMBELAJARAN DENGAN MP3 UNTUK POKOK
BAHASAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA KELAS IV
SDN DI KELURAHAN MOJOSONGO SURAKARTA
TAHUN PELAJARAN 2009/2010**

Oleh :

**Malik Argo Santoso
K 4605031**

SKRIPSI

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
S U R A K A R T A
2010**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, April 2010

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Sarwono, M.S
NIP. 19600614 198603 1002

Drs. Waluyo M.Or
NIP. 19660307 199403 1002

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs. Mulyono, MM

Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd

Anggota I : Drs. Sarwono, M.S

Anggota II : Drs. Waluyo, M.Or

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,

Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Malik Argo Santoso. **PENDEKATAN PEMBELAJARAN DENGAN MP3 UNTUK POKOK BAHASAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA KELAS IV SDN DI KELURAHAN MOJOSONGO SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2009/2010**, Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Februari 2010.

Tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran dengan MP3 dan konvensional untuk pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok pada kelas IV SDN di Kelurahan Mojosongo Surakarta tahun pelajaran 2009/2010

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Eksperimen Kuasi (PEK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso tahun pelajaran 2009/2010 yang berjumlah masing-masing 40 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data yang digunakan adalah (1) Analisis Statistik Deskriptif dan (2) Analisis Statistik Inferensial

Atas dasar hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial diperoleh dua informasi penting yakni, (1) Dari segi produk perbandingan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran dengan MP3 lebih baik dari pada siswa yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran konvensional dan (2) Dari segi penerapan pendekatan pembelajaran, pendekatan pembelajaran bermain terhadap kemampuan lompat jauh adalah efektif.

Keefektifan penerapan pendekatan pembelajaran bermain seperti ditunjukkan oleh hasil-hasil analisis data bahwa, (1) Analisis data observasi terhadap kegiatan siswa dalam pembelajaran selama 4 kali pertemuan berada pada kategori baik dan baik sekali. (2) Dari analisis perbandingan secara deskriptif, untuk perbandingan hasil skor *posttest*, siswa dikatakan tuntas belajarnya apabila berada dalam kategori baik dan baik sekali. Dalam kelompok eksperimen ada 25 siswa yang tuntas, sedangkan dalam kelompok kontrol hanya ada 12 siswa.

Dari segi produk atau peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok menunjukkan bahwa, dari uji hipotesis PEK ini hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan pembelajaran bermain lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran konvensional. Berdasarkan hasil uji kesamaan dan uji kesejajaran ternyata dua model regresi linier tidak sama, namun sejajar. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok antara pendekatan dengan MP3 dengan pendekatan pembelajaran konvensional. Konstanta garis regresi kelompok eksperimen adalah 68,723. Konstanta ini lebih besar dari konstanta garis regresi kelompok kontrol yaitu 1,492. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan pembelajaran bermain lebih baik dibanding hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan pembelajaran konvensional.

ABSTRACT

Malik Argo Santoso. **LEARNING APPROACH USING MP3 FOR SQUAT-STYLE LONG JUMP SUBJECT MATTER IN IV GRADERS OF PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL IN KELURAHAN MOJOSONGO SURAKARTA IN THE SCHOOL YEAR OF 2009/2010.** Thesis. Surakarta: Teacher Training and Education Faculty, Surakarta Sebelas Maret University, February, 2010.

The objective of research is: to find out the effect of learning approach using MP3 and conventional approach for squat-style long jump subject matter in the IV graders of SDN (Public Elementary School) in Kelurahan Mojosongo Surakarta in the School Year of 2009/2010.

This study belongs to a quasi-experimental research (PEK). The subject of research was IV graders of SDN Sabranglor and SDN Wonowoso in the School Year of 2009/2010 each of which consisted of 40 students. Techniques of collecting data used were test and squat-style long jump measurement. Techniques of analyzing data used were (1) Descriptive Statistic Analysis and (2) Inferential Statistical Analysis.

Considering the result of descriptive and inferential statistic analysis, (1) from the aspect of long jump comparison product between the students treated using MP3 learning approach is better than the ones treated using conventional learning approach and (2) from the aspect of learning approach application, the game learning approach is effective on the long jump competency.

The effectiveness of game learning approach application as shown by the result of data analysis shows (1) Observation data analysis on the student's learning activities in four meetings is categorized as good and very good. (2) From the descriptive comparative analysis, for the comparison of posttest students, the students is said passing the learning if they belong to good and very good category. In the experiment group there are 25 students passing, while in the group control there are only 12 students.

From the product aspect or improvement of squat-style long jump competency it can be seen that from the PEK hypothesis testing, the squat-style long jump learning achievement using game learning approach is better than that using conventional approach. Based on the result of similarity and parallelism tests, in fact, those two linear regression models is not the same but parallel. For that reason, it can be concluded that there is a difference of learning achievement in squat-style long jump between the approach using MP3 and conventional learning approach. The regression line constant of experiment group is 68.723. This constant is higher than the regression line constant of control group of 1.492. It shows that the learning achievement of squat-style long jump using game learning approach is better than that using conventional approach.

MOTTO

- ❖ “.... Seperti udara kasih yang kau berikan tak mampu ku membalas ibu oh ibu.....”

(Ibu: Iwan Fals)

- ❖ “....Bangsa yang besar adalah bangsa yang menghargai jasa pemimpin dan para pahlawannya....”

(Ir. Soekarno)

- ❖ Never to late to learn

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- ♣ Bapak Ibu dan keluarga yang luar biasa.
- ♣ Akbar dan Rizki semoga tercapai cita kalian.
- ♣ Beberapa insan yang membuat aku menjadi seorang yang lebih dewasa
dan aku bisa menyelesaikan tulisanku.
- ♣ Mahar, Irbi, Ikwan, Fai, Manda, Dantik, Iyus, Zigot, terima kasih.
Kebersamaan kita selama ini tidak akan pernah aku lupakan.
- ♣ Teman-teman angkatan 2005, kakak-kakak dan adik-adik tingkatku.
- ♣ PS Pasoepati Muda, Cafedangan mbah Rono Bowo Sontrot Peter yang
memberi banyak inspirasi
- ♣ Almamater kampus JPOK FKIP UNS yang tiada duanya.
- ♣ Universitas Negeri Sebelas Maret yang untuk kubanggakan

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan izin penulisan skripsi.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Sunardi, M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Sarwono, M.S sebagai pembimbing I yang tidak hanya sabar memberikan bimbingan dan pengarahan tetapi juga merubah pola pikir dan pandangan saya mengenai apapun termasuk skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Drs. Waluyo, M.Or sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan selalu memotivasi saya untuk selalu semangat menyelesaikan tulisan ini
6. Bapak dan Ibu dosen Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Kepala Sekolah SDN Sabrangler dan SDN Wonowoso yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
8. Semua guru SDN Sabrangler dan SDN Wonowoso yang telah membantu penelitian hingga selesai.
9. Siswa kelas IV SDN Sabrangler dan SDN Wonowoso tahun pelajaran 2009/2010 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
10. Keluargaku yang luar biasa yang selalu mengharapkanku menjadi yang terbaik

11. Serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca serta dapat di apresiasi dalam pembelajaran Penjas yang lebih baik

Surakarta, Maret 2010

M A S

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Lompat Jauh.....	7
a. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	7
b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok	8
2. Hakikat Pembelajaran dan Pembelajaran Gerak.....	9
a. Pembelajaran dengan Pendekatan Konvensional.....	9
1. Pengertian Pendekatan Konvensional.....	9
2. Pelaksanaan Pembelajaran dengan Pendekatan	

Konvensional	9
1. Kelebihan dan Kelemahan Pendekatan Konvensional	10
2. Pembelajaran dengan Model Pengembangan Penalaran Melalui Permainan (<i>MP3</i>)	11
a. Hakikat Permainan.....	11
b. Permainan sebagai Alat Bantu untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Anak.....	12
c. Bermain Sebagai Alat Belajar	13
d. Pengaruh Bermain bagi Perkembangan Anak	14
3. <i>MP3</i> Dalam Pembelajaran Lompat Jauh	16
a. Model-Model Permainan Lompat Jauh	18
4. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan <i>MP3</i>	24
B. Kerangka Pemikiran	27
C. Perumusan Hipotesis.....	29
 BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30
C. Variabel Penelitian.....	31
1. Variabel Independen.....	31
2. Variabel Dependen	32
3. Variabel Antara.....	32
D. Definisi Operasional Variabel.....	32
1. Pendekatan Bermain Dengan <i>MP3</i>	32
2. Pendekatan Konvensional.....	32
3. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	32
E. Subjek Penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data	35
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	35

2. Mencari Reliabilitas.....	37
3. Analisis Statistik Inferensial	38
a. Menentukan Model Regres	39
b. Uji Keberartian Koefisien X dalam Model Regresi	39
c. Uji Linieritas Model Regresi.....	40
d. Uji Kesamaan Model Regresi	40
e. Uji Kesejajaran Dua Model Regresi.....	41
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Analisis Statistik Deskriptif	43
2. Mencari Reliabilitas	44
3. Analisis Statistik Inferensial	44
B. Pembahasan Hasil Penelitian	47
 BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	51
A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52
DAFTARPUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

1	Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	8
2	Permainan melompati Parit	20
3	Permainan melompat ke sasaran dengan pola penalaran.....	20
4	Permainan Sudoku lima.....	21
5	Permainan Lompat Melewati Kardus	22
6	Permainan Melompati Teman	22
7	Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Tali	24
8	Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Lingkaran.....	25
9	Desain Penelitian	33
10	Ketentuan Penilaian Dalam Kegiatan Observasi.....	38
11	Ketentuan Ketuntasan Belajar	39
12	Rancangan Analisis Kovarian dalam PEK	40
13	Tes Awal	102
14	Tes Akhir	102
15	Alat ukur	103
16	Cara Mengukur	103
17	Permainan lompat katak	104
18	Permainan jongkok berdiri	104
19	Melompat melewati tali (depan).....	105
20	Melompat melewati tali (belakang).....	105
21	Melompat dengan sasaran lingkaran ban bekas	106
22	Permainan melompati teman	106
23	Permainan melompati rintangan kardus	107
24	Bergerak dan melompat mengikuti irama	10

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1	Perbandingan Hasil Belajar Lompat Jauh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
2	Diskripsi Data Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh Pada Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol.....	46
3	Hasil Anova Untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi Pada Kelompok Eksperimen	47
4	Hasil Anova Untuk Uji Keberartian Koefisien Model Regresi Pada Kelompok Kontrol.....	47
5	Hasil Anova Untuk Uji Linieritas Model Regresi Pada Kelompok Eksperimen	48
6	Hasil Anova Untuk Uji Linieritas Model Regresi Pada Kelompok Kontrol Hasil Anova Untuk Uji Kesamaan Dua Model Regresi Linier Pada	48
7	Kelompok Eksperimen dan kelompok Kontrol Hasil Anova untuk Uji Kesejajaran Dua Model Regresi Linier pada	49
8	Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1	Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Lompat Jauh Gaya Jongkok	57
2	Analisis Statistik Deskriptif	59
3	Analisis Statistik	65
4	Silabus dan RPP.....	76
5	Dokumentasi Penelitian	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dan pembelajaran Penjas di sekolah adalah bagian dari pendidikan secara umum, sebagai subsistem pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran Penjas dapat dibatasi sebagai aktivitas belajar dan atau pendidikan yang ditujukan untuk dan melalui aktifitas gerak fisik dan olahraga tertentu di sekolah. Melalui aktivitas gerak fisik dan olahraga yang dilaksanakan di sekolah-sekolah dapat dijadikan sebagai instrumen pendidikan yang mempunyai peran penting dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia

Pelajaran penjas di sekolah mengajarkan berbagai cabang olahraga terpilih, sebagaimana tercantum dalam struktur kurikulum yang berlaku. Atletik adalah olahraga wajib yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Atletik yang diajarkan di sekolah mencakup empat nomor yang dilombakan yaitu : (1) Jalan, (2) Lari, (3) Lompat (4) Lompat.

Menurut survey di kelurahan Mojosongo ada 14 SDN, hanya beberapa SDN yang memiliki sarana prasarana olahraga yang lengkap, dan dari semua itu bahkan ada beberapa SDN yang memiliki murid kurang dari 100. SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso adalah SDN yang memiliki sarana prasarana olahraga lompat jauh dan memiliki siswa yang memenuhi standar kelas ideal.

Selama ini pada nomor lompat, khususnya dalam pembelajaran lompat jauh di kelurahan Mojosongo khususnya di SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso Surakarta, KBM dirasa kurang maksimal karena guru bidang studi mengajar dengan pendekatan tradisional atau yang sering disebut konvensional. Guru penjas disini belum membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran dan mengajar tanpa acuan kurikulum yang berlaku, maka pembelajaran sering melenceng dari materi pokok ajar.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar. Jika dibandingkan dengan gaya lainnya, lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana daripada gaya yang lain, sehingga gaya jongkok lebih awal diajarkan bagi siswa sekolah sebelum mempelajari gaya lainnya. Lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar perlu diupayakan oleh guru. Seorang guru penjasorkes dituntut untuk mampu menciptakan kondisi belajar yang baik. Pembelajaran yang diberikan kepada siswa harus dapat membangkitkan motivasi belajar siswa dengan memberikan bentuk-bentuk pembelajaran yang menyenangkan. Banyaknya model pembelajaran atletik yang mengharuskan seorang guru penjas untuk selalu mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran termasuk untuk nomor cabang olahraga atletik.

Model pembelajaran atletik yang akhir-akhir ini baru marak dikembangkan di lingkungan sekolah adalah berbentuk permainan. Berkaitan dengan permainan M. Furqon H. (2006: 1) menyatakan:

Guru harus memandang permainan sebagai suatu yang dapat memberikan kontribusi yang berharga pada perkembangan total anak. Melalui permainan, anak dapat memiliki pengalaman sukses dan berprestasi. Di samping itu, beberapa tujuan sosial dapat dicapai melalui permainan, seperti keterampilan sosial, menerima aturan dan pemahaman yang lebih baik pada dirinya dalam situasi kompetitif dan kooperatif.

Banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran penjas melalui bentuk permainan. Konsepsi pembelajaran atletik termasuk lompat jauh gaya jongkok dalam bentuk permainan dapat mengembangkan aspek-aspek yang terdapat dalam diri peserta didik. Yudha M. Saputra (2001: 6-7) menyatakan, “Aspek yang dapat dikembangkan dari pembelajaran atletik dengan model bermain yaitu mencakup aspek fisik, motorik, sosial, emosional, kepribadian, kognisi, keterampilan olahraga dan lain sebagainya”.

Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka guru penjas harus mampu memberikan model-model permainan lompat jauh. Model-model pembelajaran lompat jauh ini dapat digunakan berbagai macam alat bantu, misalnya, tali, ban bekas, kardus, box (kotak) dan lain sebagainya.

Terdapat berbagai model pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai mediasinya, seperti : (1) MP3 (Model Pengembangan Penalaran melalui Permainan) (2) MK3 (Model Keterpaduan Kebugaran Jasmani dan Keterampilan) (3) MAS (Model Aktivitas Sirkuit) Jewett dan Bain 1985 dikembangkan oleh Siedentop 1995. Dari berbagai model pendekatan pembelajaran yang dipakai yang tepat untuk pembelajaran lompat jauh adalah model MP3 karena meningkatkan nalar siswa untuk menerima pelajaran dan sekaligus mengapresiasi pembelajaran yang dilakukan.

Membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan merupakan strategi dalam pembelajaran. Namun pada kenyataannya masih

jarang para guru penjas menerapkannya. Pada umumnya para guru penjas lebih cenderung membelajarkan lompat jauh gaya jongkok secara konvensional. Jika dalam pembelajaran berorientasi pada penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok, pembelajaran secara konvensional lebih tepat diberikan, namun aspek-aspek yang terdapat dalam peserta didik tidak dapat berkembang semua. Lain halnya pembelajaran dengan model permainan semua aspek yang terdapat dalam peserta didik dapat berkembang, termasuk skill atau keterampilan.

Memberikan model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan peserta didik adalah sangat penting. Model pembelajaran permainan merupakan strategi pembelajaran yang disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Namun dari model pembelajaran permainan yang diberikan belum tentu peserta didik memahami keterkaitannya dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui sejauhmana penalaran siswa terhadap model pembelajaran permainan lompat jauh, maka perlu dikaji dan diteliti melalui penelitian.

Pada umumnya pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar (SD) jarang sekali diberikan model pembelajaran permainan. Jarang atau bahkan tidak pernah diajarkannya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya adalah guru penjasnya tidak mengikuti perkembangan dan kemajuan pembelajaran penjas, guru penjas kurang kreatif dan inovatif, kurangnya sarana pembelajaran dan lain sebagainya. Kurangnya pengetahuan guru penjas, sehingga dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok monoton. Dengan hal ini maka kaidah-kaidah dalam pendidikan jasmani tidak berkembang, sehingga berdampak buruk terhadap peserta didik. Toho Cholik dan Rusli lutan (2001: 27) menyatakan:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Masih banyak di sekolah-sekolah dalam membelajarkan pendidikan jasmani termasuk cabang olahraga atletik belum menerapkan model permainan. Seharusnya dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok disesuaikan dengan kondisi siswa. Siswa usia sekolah dasar pada umumnya senang dengan bermain. Oleh karena itu, dalam membelajarkan lompat jauh gaya

jongkok dapat dikemas dengan bentuk permainan. Dengan membelajarkan lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan, guru penjas dapat memberikan masukan kepada peserta didik keterkaitannya dengan lompat jauh gaya jongkok. Selain itu juga, dapat dijelaskan kepada peserta didik manfaat dari permainan yang diberikan.

Untuk mengetahui sejauh mana peserta didik memiliki penalaran pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Pendekatan Pembelajaran Dengan MP3 Untuk Pokok Bahasan Lompat Jauh Gaya Jongkok Di Kelas IV di Kelurahan Mojosongo Surakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak guru penjasorkes dalam proses pembelajaran belum mempertimbangkan aspek peserta didik secara maksimal.
2. Pendekatan pembelajaran konvensional masih banyak diterapkan dalam membelajarkan pendidikan jasmani di SD.
3. Guru penjasorkes belum mengikuti perkembangan dan kemajuan model-model pembelajaran.
4. Masih banyak sekolah yang mengesampingkan prasarana dan sarana pendidikan jasmani, sehingga tujuan pendidikan jasmani tidak tercapai.
5. Aplikasi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model pengembangan penalaran melalui permainan belum pernah diteliti.

C. Pembatasan Masalah

Masalah yang muncul dalam penelitian perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh model pengembangan penalaran melalui permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok
2. Hasil belajar lompat jauh siswa SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso Surakarta

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah pendekatan pembelajaran dengan MP3 berpengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh siswa SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

Pengaruh pendekatan MP3 terhadap hasil lompat jauh siswa SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

Dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa yang dijadikan objek penelitian.

Sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru Penjasorkes SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso Surakarta akan pentingnya pembelajaran yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi dan perkembangan siswa, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Lompat Jauh

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan suatu keterampilan yang mempunyai beberapa unsur gerak yang harus dirangkaikan secara baik dan harmonis, luwes dan lancar agar diperoleh lompatan yang sejauh-jauhnya. Berkaitan dengan lompat jauh, Aip Syarifuddin (1992: 90) bahwa, “Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”. Sedangkan Yudha M. Saputra (2001: 47) berpendapat, “Lompatan jauh adalah keterampilan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin. Untuk memperoleh hasil yang maksimal, pelompat dapat melakukannya dengan berbagai gaya salah satunya gaya jongkok”.

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.

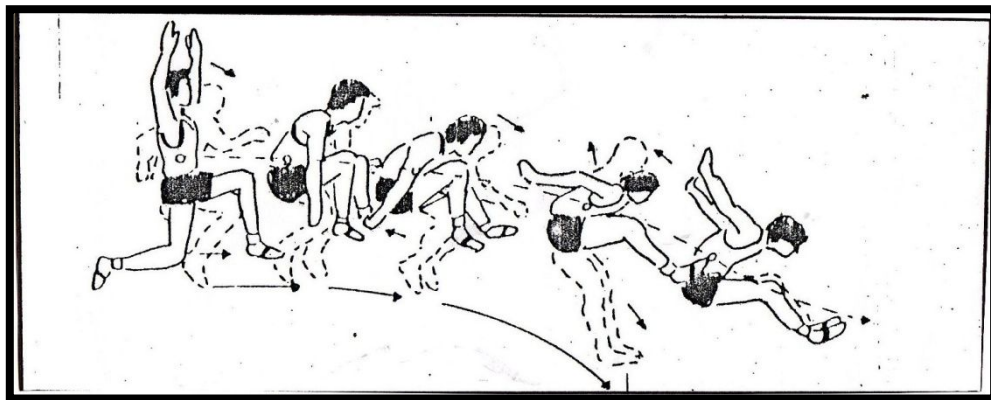
Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang

harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.

b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh merupakan suatu keterampilan yang memiliki beberapa unsur gerakan yang harus dirangkakan secara baik dan harmonis untuk mencapai jarak lompatan sejauh-jauhnya. Gerakan lompat jauh diawali dengan lari cepat, menumpu untuk menolak, melayang di udara dan mendarat. Serangkaian gerakan dalam lompat jauh tersebut terangkum dalam teknik lompat jauh. Tamsir Riyadi (1985: 95) menyatakan, "Tinjauan secara teknis pada lompat jauh meliputi 4 masalah yaitu, cara melakukan awalan, tumpuan, melayang di udara dan cara melakukan pendaratan". Hal senada dikemukakan Yoyo Bahagia dkk., (2000: 160) bahwa, "Untuk tujuan analisis gerak pada lompat jauh harus memperimbangkan secara konsisten empat fase yaitu awalan (*run up*), tolakan kaki (*take off*), melayang di udara (*flight*) dan pendaratan (*landing*)".

Teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Penguasaan teknik melompat yang baik dan benar merupakan kunci sukses untuk mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Untuk mencapai prestasi lompat jauh yang maksimal, maka teknik-teknik lompat jauh gaya jongkok tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gambar teknik lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Soegito, 1993: 62)

2. Hakikat Pembelajaran dan Pengajaran Gerak

a. Pembelajaran dengan Pendekatan Konvensional

1) Pengertian Pendekatan Konvensional

Ditinjau dari kamus umum bahasa Indonesia (2001:592), konvensional diartikan, “kesepakatan umum seperti adat istiadat, kebiasaan, kelaziman dan tradisional”. Berdasarkan pendapat tersebut maka pengertian pendekatan konvensional diartikan pendekatan tradisional. Berkaitan dengan pendekatan tradisional Amung Ma'mun dan Toto Subroto (2001:7) menyatakan “pendekatan tradisional adalah cara belajar yang lebih menekankan pada komponen-komponen teknik”. Dan Beltasar Tarigan (2001:15) berpendapat “pendekatan tradisional mempunyai pengertian yang sama dengan pendekatan teknik yaitu “Pembelajaran yang menekankan pada penguasaan ketrampilan atau teknik dasar suatu olahraga”.

Berdasarkan pengertian pendekatan tradisional yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pendekatan konvensional merupakan metode pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang.

2) Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Konvensional

Adapun pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan konvensional yaitu melalui pembelajaran reguler yang dilaksanakan oleh guru penjasorkes sesuai dengan perangkat pembelajaran dari sekolah.

1) Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan Konvensional

Pembelajaran konvensional sebagai salah satu model pembelajaran yang diterapkan selama ini memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan beberapa kelebihan dan kekurangan dari pembelajaran konvensional. Berikut dikemukakan tentang kelebihan pembelajaran konvensional:

- a) Pembelajaran bersifat linier, runtut dari sub-sub konsep terpisah menuju konsep yang lebih kompleks
- b) Program pembelajaran lebih terencana, tersusun, dan terkonsep.
- c) Guru adalah sumber belajar seutuhnya.
- d) Guru merupakan penentu jalannya proses pembelajaran.
- e) Situasi kelas terkoordinir dengan baik.
- f) Lebih baik diterapkan untuk pembelajaran yang ditujukan penguasaan teknik gerak.

Sedangkan untuk kelemahan dari pembelajaran konvensional adalah sebagai berikut:

- a) Siswa adalah penerima informasi secara pasif, dengan penerimaan pengetahuan dari guru dan pengetahuan diasumsikan sebagai badan dari informasi dan keterampilan yang dimiliki keluaran sesuai standar.
- b) Belajar secara individual.
- c) Pembelajaran bersifat monoton.
- d) Pembelajaran bersifat abstrak dan teoritis.
- e) Perilaku dibangun atas kebiasaan.
- f) Kebenaran bersifat absolut dan pengetahuan bersifat final.
- g) Guru sering membiarkan adanya siswa yang mendominasi kelompok atau menggantungkan diri pada kelompok.
- h) Siswa akan cepat merasa jenuh dan bosan.
- i) Penekanan sering hanya pada penyelesaian tugas.
- j) Inisiatif dan kreatifitas siswa kurang berkembang.

2. Pembelajaran dengan Model Pengembangan Penalaran Melalui Permainan (MP3)

a. Hakikat Permainan

Permainan memiliki makna penting dalam program pendidikan jasmani. Hal ini bukan hanya karena popularitasnya bagi anak, namun juga memiliki potensi nilai yang menyeluruh. Sebagai bagian integral dari program pendidikan jasmani, permainan memerlukan kajian dan pengembangan yang cermat, terutama kaitannya dengan upaya mendidik anak (M. Furqon H., 2006: 1).

Guru harus memandang permainan sebagai sesuatu yang dapat memberikan kontribusi yang berharga pada perkembangan anak total. Melalui permainan, anak dapat memiliki pengalaman sukses dan berprestasi. Di samping itu, beberapa tujuan sosial dapat dicapai melalui permainan seperti keterampilan sosial, menerima aturan dan pemahaman yang lebih baik pada dirinya dalam situasi kompetitif dan kooperatif.

Model Pengembangan Penalaran Melalui Permainan merupakan suatu wahana dimana anak dapat menerapkan keterampilan baru yang dipelajari dengan cara yang tepat. Banyak permainan yang dapat membantu mengembangkan kelompok-kelompok otot besar dan meningkatkan kemampuan berlari, lari berbelok-belok, mulai dan berhenti berlari di bawah kontrol dengan berbagai kesempatan dengan teman yang lain. Perkembangan kognitif juga ditingkatkan karena anak belajar memahami dan mengikuti aturan. Dengan menerapkan strategi dalam permainan, anak juga belajar akan pentingnya ketajaman perhatian dan keterlibatan aspek mental.

Dalam mengajar MP3 perlu memperhatikan dan menciptakan berbagai variasi kesempatan belajar, termasuk mengembangkan keterampilan gerak anak. Di dalam program semacam ini anak akan memperoleh suatu landasan keterampilan gerak yang memungkinkan anak berpartisipasi dengan baik. Jika anak telah memperoleh prasyarat keterampilan permainan, maka olahraga menjadi suatu alternatif pengisi waktu luang yang menarik dalam kehidupan anak.

Namun olahraga yang membutuhkan tingkat penguasaan teknik yang tinggi belum sesuai untuk kebanyakan anak.

Semua anak harus memiliki kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai permainan. Permainan memiliki nilai rekreatif yang baik, memberikan kesempatan jasmani dan memberikan jalan keluar yang diperlukan untuk kegembiraan alami. Permainan bagi anak harus sederhana dan mudah diajarkan serta hanya menggunakan sedikit keterampilan. Sebagian besar permainan memerlukan gerak dasar lokomotor dan memberikan wahana yang menggairahkan dalam melatih gerakan.

Permainan merupakan alat yang sangat baik untuk mengembangkan aspek sosial dan moral anak, karena ada aturan-aturan tertentu yang harus diikuti semua anak. Jika permainan menjadi lebih terorganisasi dan aturan-aturan dapat diterapkan, maka anak belajar memodifikasi perilakunya untuk menghormati yang lain dan mematuhi batas-batas sosial. Jika anak matang, ia semakin sadar mengenai kebutuhan kerja tim. Beberapa permainan yang lebih kompleks memerlukan kerja secara kognitif untuk mengembangkan strategi yang sederhana.

Anak sangat menyukai permainan, jika telah menguasai keterampilan permainan dan mempelajari aturan-aturan yang penting. Oleh karena itu, setiap permainan yang diajarkan harus memberikan sumbangan pada beberapa tujuan.

b. Permainan sebagai Alat untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Anak

Permainan dapat memainkan peran yang penting dalam mengembangkan dan memperhalus berbagai kemampuan gerak dasar, jika permainan secara tepat dimasukkan ke dalam program pengembangan gerak. Seringkali guna memberikan permainan untuk menumbuhkan kesenangan anak atau menguatkan keterampilan sosial tertentu. Meskipun hal ini memiliki tujuan yang bermanfaat, maka permainan harus tidak dipandang sebagai tujuan utama, melainkan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu. Jika permainan memiliki berbagai nilai yang nyata, maka juga harus ditinjau dari perspektif perkembangan anak.

Anak sekolah dasar dalam taraf perkembangan gerak dasar. Oleh karena itu, permainan harus secara berhati-hati dipilih dan diimplementasikan dengan meningkatkan kemampuan gerak lokomotor, manipulasi dan stabilitas.

M. Furqon H. (2006: 6) menyatakan Permainan yang dipilih untuk meningkatkan kemampuan gerak lokomotor dan manipulasi memiliki karakteristik yaitu:

1. Memberikan aktivitas maksimum pada semua anak.
2. Mengembangkan inklusi daripada eksklusi
3. Mudah divariasi dan dimodifikasi
4. Membantu pengembangan berbagai kemampuan gerak dan
5. Menyenangkan bagi anak yang bermain

Permainan yang berisi gerak stabilitas dimasukkan ke dalam permainan gerak lokomotor dan manipulatif. Format yang digunakan dalam setiap permainan adalah ditinjau dari keterampilan gerak tertentu yang diikuti dengan hasil yang diinginkan, formasi, peralatan dan prosedur yang harus diikuti. Tujuan umum dari pengalaman ini adalah

- 1) Meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor,
- 2) Meningkatkan gerak dasar manipulatif,
- 3) Mendukung kesegaran fisik dan gerak anak,
- 4) Membantu pengembangan dan penghalusan berbagai kompetensi social
- 5) Memberikan kesempatan untuk mengimplementasikan berbagai kemampuan gerak dasar (M. Furqon H., 2006: 6).

c. Bermain Sebagai Alat Belajar

Aktivitas bermain sering diidentikkan dengan dunia anak-anak, sebab anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya untuk bermain. Akan tetapi, permainan atau bermain sering dimaksudkan dengan suatu aktivitas yang bernada negatif (kurang berarti) setidaknya dilihat dari fungsi seperti kegiatan bernuansa canda, senda gurau dan lebih jauhnya tidak serius, tidak sungguh-sungguh, menghamburkan waktu efektif yang mengarah pada suatu aktivitas atau kegiatan yang tidak berguna. Padahal secara tidak langsung, anak akan memulai kegiatan belajar salah satunya melalui aktivitas bermain. Dani Wardani (2009: 24) menyebutkan, "mempelajari dunia permainan berarti kita sadar akan pentingnya pertumbuhan anak kita dan lebih jauh kita ikut membantu secara tidak langsung,

mencoba mengkaji alternatif metodologi belajar baru untuknya”. Yudha M Saputra (2001: 6) juga berpendapat bahwa, ”bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa, pengalaman itu bisa berupa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan yang tertekan”. Kegiatan bermain bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, tetapi menjadi suatu kebutuhan. Apabila kebebasan bermain tersebut atau spontanisitasnya ditunda, maka di masa selanjutnya daya kreatif, imajinasi bahkan kemampuan belajar anak akan mengalami hambatan.

Dari pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa, bermain bukanlah suatu perbuatan ataupun aktivitas yang melulu merugikan bagi yang melakukannya, tetapi dapat dipandang juga sebagai suatu media ataupun alat yang kaya akan imajinasi dan kreatifitas. Secara tidak langsung wahana bermain dapat memberikan suatu metode pembelajaran yang menggabungkan segala unsur (kesenangan, motivasi, rasa ingin tahu, minat ataupun simulasi, *modelling*, *problem solving*, dan lain-lain).

Aktivitas yang kita namakan bermain itu sebenarnya adalah media belajar bagi anak-anak, hanya penafsirannya saja yang berbeda. Untuk itu, mengapa kita harus melarang bermain pada anak, sedangkan kegiatan yang kita namakan bermain itu sebenarnya merupakan media belajar buat mereka.

d. Pengaruh Bermain bagi Perkembangan Anak

Bermain merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dengan masa kanak-kanak. Dapat dikatakan bahwa, hampir semua waktunya dihabiskan dengan bermain. Namun disisi lain dari bermain yang dilakukan anak mempunyai pengaruh terhadap perkembangannya. M. Furqon H. (2006: 4-5) menyatakan pengaruh bermain terhadap perkembangan anak yaitu:

1) Pengembangan keterampilan gerak

Bermain berisi berbagai keterampilan gerak, mulai dari keterampilan gerak yang sederhana atau dasar hingga keterampilan yang kompleks. Anak perlu belajar keterampilan gerak dasar seperti, lari, lompat, loncat, berbelok, menendang dan melempar. Jika anak memiliki keterampilan gerak dasar yang baik. Selanjutnya anak memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan gerak yang kompleks. Oleh karena itu,

dengan bermain akan memberikan perkembangan keterampilan gerak bagi anak.

- 2) Perkembangan fisik dan kesegaran jasmani
Bermain penting bagi anak untuk mengembangkan otot dan melatih seluruh bagian tubuh, termasuk mengembangkan daya tahan kardiovaskuler. Bermain juga berfungsi sebagai penyaluran tenaga yang berlebih, bila tidak tersalurkan akan menyebabkan anak tegang, gelisah dan lain-lain.
- 3) Dorongan berkomunikasi
Di dalam suasana bermain, memberikan peluang anak untuk berkomunikasi dengan teman bermainnya. Di samping itu, agar anak dapat bermain dengan baik, anak secara tidak langsung belajar berkomunikasi dan sebaliknya anak harus belajar belajar berkomunikasi agar dapat saling memahami dan dipahami di antara teman bermain.
- 4) Penyaluran energi emosional yang terpendam
Bermain merupakan wahana yang baik bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan lingkungan terhadap aktivitas anak.
- 5) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan
Kebutuhan dan keinginan yang tidak terpenuhi dengan cara lain atau aktivitas lain seringkali dapat terpenuhi dengan bermain. Misalnya, anak yang tidak mendapatkan kesempatan dalam peran tertentu seringkali dapat mendapat peran tertentu dalam bermain.
- 6) Sumber belajar
Bermain dapat dikatakan sebagai bentuk miniatur dari kehidupan masyarakat. Dengan bermain berarti anak dapat memperoleh kesempatan untuk mempelajari berbagai hal. Bahkan banyak pelajaran dan pengalaman dapat diperoleh melalui bermain daripada di rumah atau di sekolah.
- 7) Rangsangan bagi kreativitas
Melalui eksperimen dan eksplorasi dalam bermain, anak akan menemukan sesuatu dan terbiasa menghadapi berbagai persoalan dalam bermain untuk dipecahkan. Suasana dan kebiasaan ini biasanya akan memberikan transfer nilai ke dalam situasi lain, sehingga anak terbiasa untuk kreatif dalam menghadapi dan memecahkan persoalan.
- 8) Perkembangan wawasan diri
Dengan bermain anak mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan teman bermainnya. Kondisi ini memungkinkan anak untuk mengembangkan konsep diri secara lebih nyata.
- 9) Belajar bermasyarakat
Dengan bermain bersama teman-teman lain, anak belajar tentang bagaimana membentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi dan memecahkan masalah yang timbul dalam hubungan sosial tersebut.
- 10) Perkembangan kepribadian
Melalui bermain anak terbiasa dengan aturan-aturan yang lebih disepakati dalam bermain, seperti larangan-larangan yang harus ditaati, disiplin sportivitas, kerjasama, menghargai teman lain, jujur dan lain-lain, secara tidak langsung kondisi tersebut membentuk kepribadian anak.

Sedangkan menurut Dani Wardani (2009: 33) secara psikologis dan pedagogis, bermain mempunyai nilai-nilai umum yang sangat berharga bagi seorang anak, diantaranya:

- a) Memperoleh perasaan senang, puas, dan bangga atau berkataesis (pelepasan ketegangan).
- b) Dapat mengembangkan setiap percaya diri, tanggung jawab dan kooperatif (bekerja sama).
- c) Dapat mengembangkan daya fantasi, atau kreatifitas (terutama permainan fiksi dan konstruktif), dan
- d) Dapat mengenalkan aturan, atau norma yang berlaku.

Pengaruh dari bermain cukup kompleks di antaranya dapat mengembangkan keterampilan gerak anak, mengembangkan fisik dan kesegaran jasmani, memberikan dorongan berkomunikasi, tempat menyalurkan energi emosional yang terpendam, penyaluran kebutuhan dan keinginan, sebagai sumber belajar, sebagai rangsangan berkreaitivitas, sebagai tempat perkembangan wawasan diri, tempat belajar bermasyarakat dan mengembangkan kepribadian. Banyaknya manfaat dari bermain, maka seyogyanya orang tua tidak melarang anaknya bermain, karena banyak manfaat yang diperoleh dari bermain. Selain itu juga, dalam membelajarkan pendidikan jasmani hendaknya disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

3. MP3 Dalam Pembelajaran Lompat Jauh

Perencanaan merupakan bagian integral dari pengajaran yang efektif. Efektivitas pengajaran akibat diadakannya perencanaan akan nampak lebih jelas manakala guru ingin menerapkan model-model atau materi pembelajaran yang tidak pernah diterapkan sebelumnya atau pada saat dihadapkan dengan lingkungan pembelajaran yang serba terbatas (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000: 1).

Ditinjau dari karakteristik perkembangan siswa usia sekolah dasar, pada umumnya anak-anak senang permainan atau bermain. Oleh karenanya dalam membelajarkan lompat jauh hendaknya disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001: 64) berpendapat, “Anak yang duduk di SD biasanya masih gemar bermain, oleh karena itu mata pelajaran atletik

hendaknya bisa diajarkan secara bervariasi dan dalam bentuk aktivitas yang menyenangkan”. Sedangkan Yudha M. Saputra (2001: 122) berpendapat:

Sebenarnya tidaklah sulit untuk mendorong siswa untuk melakukan lompatan. Sekedar tanda-tanda di tanah dan garis-garis pola di lantai cukup untuk memberikan ransangan. Oleh karena itu, sudah seharusnya perancang sekolah menyediakan sarana bermain bagi siswa berupa lantai yang diberi tanda-tanda yang diperuntukkan untuk bermain lompat-lompatan.

Untuk membelajarkan lompat jauh dapat dikemas dengan bentuk permainan. Untuk membelajarkan lompat jauh dengan MP3 dapat menggunakan beberapa alat bantu seperti tali, ban bekas, kardus, tape recorder, bilah dan lain sebagainya. Lebih lanjut Yudha M. Saputra (2001: 122-134) menyatakan, “Bentuk-bentuk bermain lompat-lompatan mampu meningkatkan berbagai kemampuan antara lain:

1. pengembangan kebugaran jasmani
2. pengembangan kerjasama
3. pengembangan skill
4. pengembangan sikap kompetitif “.

Sedangkan M. Furqon H. (2006: 4-5) menyatakan pengaruh bermain terhadap perkembangan anak yaitu:

1. Pengembangan keterampilan gerak
2. Perkembangan fisik dan kesegaran jasmani
3. Dorongan berkomunikasi
4. Penyaluran energi emosional yang terpendam
5. Bermain merupakan wahana yang baik bagi anak untuk menyalurkan ketegangan yang disebabkan lingkungan terhadap aktivitas anak.
6. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan
7. Sumber belajar
8. Rangsangan bagi kreativitas
9. Perkembangan wawasan diri
10. Belajar bermasyarakat
11. Perkembangan kepribadian

Pembelajaran atletik yang dikemas dalam bentuk permainan mempunyai pengaruh yang cukup luas terhadap perkembangan anak. Melalui MP3 dapat mengembangkan keterampilan gerak anak, mengembangkan fisik dan kesegaran

jasmani, memberikan dorongan berkomunikasi, tempat menyalurkan energi emosional yang terpendam, penyaluran kebutuhan dan keinginan, sebagai sumber belajar, sebagai rangsangan berkreaitivitas, sebagai tempat perkembangan wawasan diri, tempat belajar bermasyarakat dan mengembangkan kepribadian.

a. Model-Model Permainan MP3 Lompat Jauh

Prinsip dari pembelajaran lompat jauh dengan model permainan bertujuan pengembangan kebugaran jasmani, pengembangan kerjasama, pengembangan skill dan pengembangan sikap kompetitif. Oleh karena itu itu, model-model permainan lompat jauh harus diarahkan pada pengembangan aspek-aspek tersebut. Bentuk-bentuk permainan lompat jauh menurut Yudha M. Saputra (2001: 122-135) sebagai berikut:

- 1). Bentuk Permainan untuk mengembangkan kebugaran jasmani:
 - a. Melompat parit. Langkah-langkah pelaksanaannya dapat dilakukan sebagai berikut :
 1. Guru membawa siswa ke suatu tempat yang ada paritnya.
 2. Guru membagi siswa dalam beberapa kelompok.
 3. Setiap siswa ditugasi untuk menyeberangi parit dengan cara melompatinya.
 4. Lompatan dapat dilakukan dengan awalan atau tanpa awalan.
 5. Bagi siswa yang merasa takut dapat diberi tugas lain yang relevan dengan pembelajaran lompat jauh.
 6. Berikan kesempatan kepada siswa untuk melakukannya berulang-ulang.



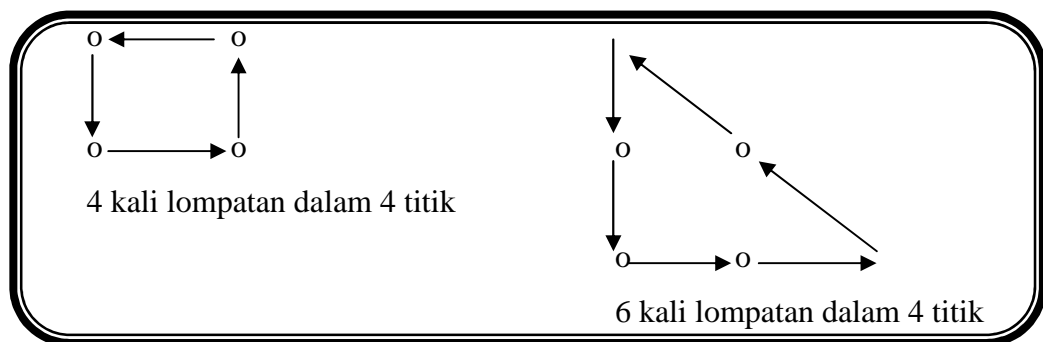
Gambar 2. Permainan melompati Parit
(Jamil Sya`ban, 2009 : 41)

a) Melompat dengan diiringi musik

Siswa dapat memvariasikan gerak melompat pendek atau panjang sesuai dengan hentakan musik yang disuguhkan. Seperti bentuk-bentuk lari, bentuk-bentuk lompatan dan dibantu musik dengan cara yang baik. Musik dapat dipergunakan untuk mengubah lompatan dengan kecepatan sedang ke dalam ayunan yang lentur. Cara ini dalam proses belajar mengajar melompat dirasakan sangat dapat dinikmati.

b) Melompati Sasaran (titik)

Siswa melompati titik-titik berurutan yang ditata oleh guru, dengan menggunakan sasaran ban, anak belajar dengan bermain lompat titik ini dengan nalar mereka untuk menyatukan rangkaian titik-titik tadi menjadi bentuk pemecahan tertentu, sehingga siswa tidak hanya asal melompat tetapi juga berfikir memecahkan masalah (Mega Inovasi:33 2009)



Gambar 3 . Permainan melompat ke sasaran dengan pola penalaran

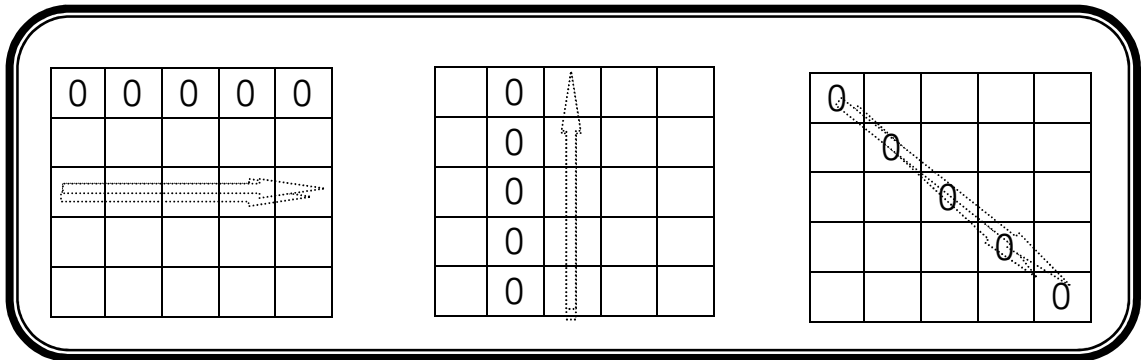
c) Permainan lompat Sudoku lima

Permainan mengisi angka-angka ini dimodifikasi menjadi permainan dengan melompat sambil berfikir dengan mengisi teka-teki dalam permainan ini (Rinda , 2009:13)

Caranya :

1. Guru membuat lapangan persegi dengan luas 5 meter masing-masing kotak memiliki luas 1 meter
2. Buat 2 tim masing-masing 5 anak
3. Setiap kotak hanya boleh diisi 1 anak
4. Untuk bermindah hanya boleh melompat

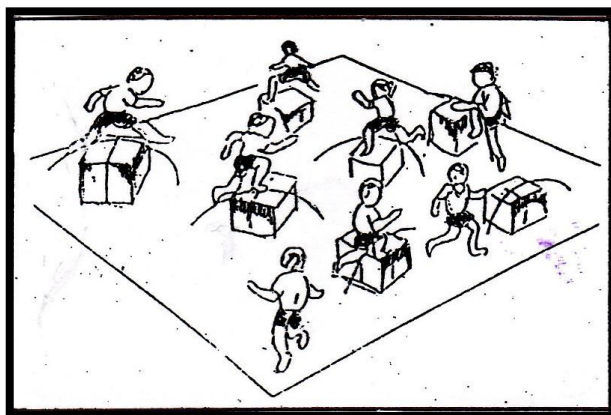
5. Permainan dinyatakan menang apabila 1 tim berhasil membuat garis vertikal, horizontal, maupun diagonal.



Gambar 4 . Permainan Sudoku lima

d) Melompat melewati rintangan

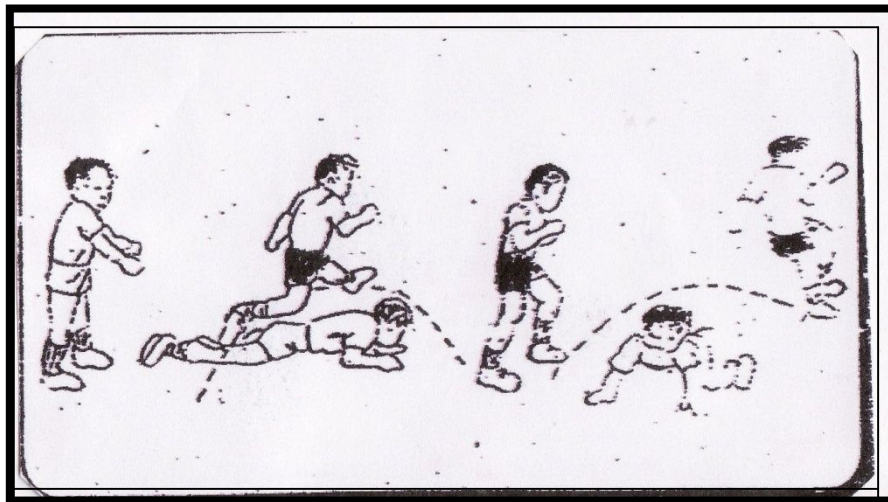
Semua rintangan atau penghalang diletakkan di jalan yang biasa siswa melewati sebelum masuk sekolah. Rintangan dapat terbuat dari bahan yang kaku atau kokoh ketinggiannya diatur sedemikian rupa sehingga menjadi daya tarik siswa untuk melompatinya. Dalam konteks ini, upaya memanipulasi lingkungan sekitarnya membangkitkan daya tarik bagi siswa. Seperti meletakkan kardus bekas minuman mineral. Kardus-kardus tersebut dapat ditumpuk sedemikian rupa sehingga membentuk suatu tantangan yang berbeda



Gambar 5. Permainan Lompat Melewati Kardus
(Yudha M. Saputra, 2001: 126)

2) Permainan untuk pengembangan kerjasama

- a) Melompati teman. Pelaksanaan permainan ini yaitu:
- (1) Guru membagi siswa dalam 8 kelompok.
 - (2) Kelompok 1,3, 5 dan 7 berada dalam posisi terlentang di atas tanah atau lantai dengan jarak antara siswa 1 m.
 - (3) Kelompok 2,4,6 dan 8 melompati mereka dengan tolakan satu kaki dan mendarat dengan dua kaki.
 - (4) Masing-masing kelompok secara bergantian melakukan kegiatan yang sama. Untuk tahap berikutnya, jarak antara siswa ditingkatkan menjadi 1,5 meter, 2 meter, 2,5 meter dan sebagainya.



Gambar 6. Permainan Melompati Teman
(Yudha M. Saputra, 2001: 127)

- 3) Permainan untuk pengembangan sikap kompetitif
- Bentuk permainan melompat untuk mengembangkan sikap kompetitif yaitu lompat jauh tanpa awalan. Pelaksanaannya sebagai berikut:
- a) Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 6 orang.
 - b) Orang pertama dari tiap-tiap kelompok berdiri di garis tolakan.
 - c) Setelah mendengar aba-aba “ya” pelompat pertama melakukan tugasnya, sementara orang kedua bertugas mengukur berapa panjang lompatan orang pertama dan seterusnya.
 - d) Guru mencatat semua hasil lompatan untuk masing-masing siswa.
 - e) Tiap-tiap siswa diberi kesempatan 3 kali.

4) Lomba dengan awalan

Bentuk permainan permainan untuk mengembangkan sikap kompetitif yaitu lomba dengan awalan. Pelaksanaannya sebagai berikut:

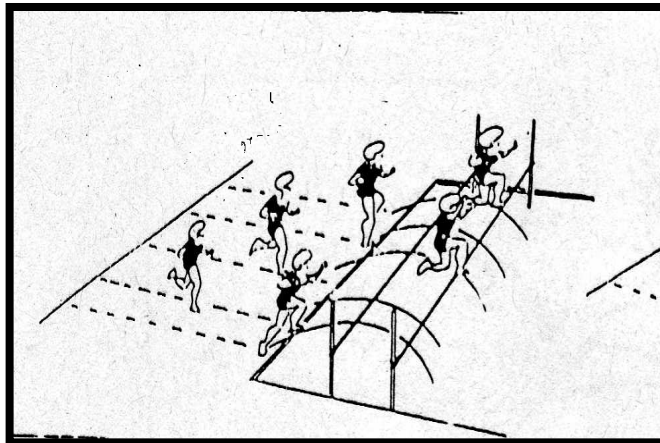
- a) Guru membagi siswa menjadi 10 kelompok.
- b) Kelompok pertama melakukan lompatan masing-masing sebanyak 3 kali lompatan.
- c) Kelompok kedua menjadi juri dan pengukur hasil lompatan, kelompok ketiga menjadi petugas dan seterusnya.
- d) Akhir kegiatan guru mencatat lompatan terbaik yang diraih oleh tiga orang siswa.
- e) Juara pertama, kedua dan ketiga diberikan penghargaan berupa minuman sehat oleh gurunya.

5) Permainan sebagai rangsangan tinggi

Bentuk permainan melompati tali karet untuk meningkatkan rangsangan melompat anak bisa lebih tinggi

- a) Tali karet dibentangkan dengan 2 tiang di dekat lapangan lompat jauh
- b) Siswa berusaha melewati bentangan tali karet tanpa menyentuh tali karet
- c) Naikkan tinggi karet secara berkala.

Menurut Djumidar (2007: 6.16) yaitu: “Tali dibentangkan dengan ketinggian 30 cm, 40 cm, 50 cm diatur ketinggiannya, sehingga anak-anak tidak merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran lompat jauh”

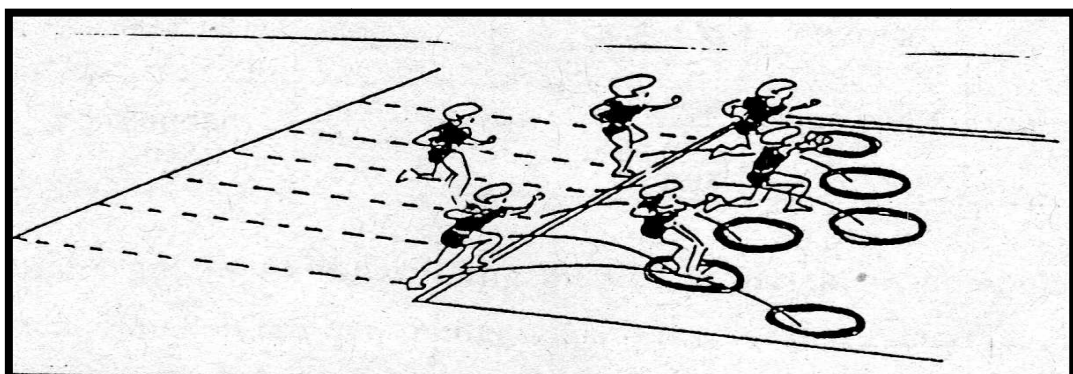


Gambar 7. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Tali
(Djumidar, 2007:6.16)

6) Permainan sebagai rangsangan jarak

Bentuk permainan dengan menggunakan lingkaran ban bekas untuk merangsang kecermatan dan tempo irama kecepatan disamping itu juga bisa merangsang melompat sejauh-jauhnya. Seperti dikemukakan Djumidar (2007: 6.17) bahwa, “Tujuan pembelajaran lompat jauh menggunakan lingkaran karet yaitu melatih kecermatan dalam mengatur tempo/kecepatan hingga kedua kaki mampu mendarat di lingkaran tersebut”.

- a) Lingkaran ban bekas ditata sedemikian rupa
- b) Lingkaran ban bekas ditata dengan jarak yang beragam
- c) Siswa melakukan awalan, untuk selanjutnya menumpu dan menolak serta mendarat pada lingkaran yang mereka anggap mampu, dari lingkaran-lingkaran yang ditata beragam tersebut



Gambar 8. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Lingkaran
(Djumidar, 2007: 6.17)

Dari bentuk-bentuk permainan melompat seperti di atas bertujuan untuk menerapkan konsep lompat jauh pada siswa secara baik dan benar serta implikasinya terhadap peningkatan kebugaran jasmani, peningkatan keterampilan, kerjasama dan pengembangan sikap kompetitif. Dari pembelajaran permainan lompat tersebut guru lebih memahami makna dan manfaat yang ditimbulkan dari kegiatan tersebut terhadap peningkatan berbagai macam komponen gerak dan implikasinya.

4. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Pendekatan MP3

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan dengan MP3 merupakan cara belajar teknik lompat jauh gaya jongkok yang dalam pelaksanaannya dikonsepsi dalam bentuk permainan. Bentuk permainan yang dimaksud yaitu, permainan melompat-lompat yang mengarah pada pengembangan teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok. Pada pendekatan bermain ini siswa dapat bereksplorasi dan mengeksperimenkan tugas ajar yang diberikan oleh guru. Siswa saling berlomba, sehingga pendekatan bermain dapat mendatangkan kesenangan bagi siswa dan hasrat geraknya dapat terpenuhi. Namun dalam pendekatan bermain menuntut kemandirian siswa dalam melaksanakan tugas ajar serta menuntut kemampuan untuk memecahkan masalah atau mengambil keputusan terhadap masalah yang muncul dalam permainan.

Ditinjau dari macam-macam bentuk pengembangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain, pembelajaran ini dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain terangkum dalam nilai-nilai permainan sebagai berikut:

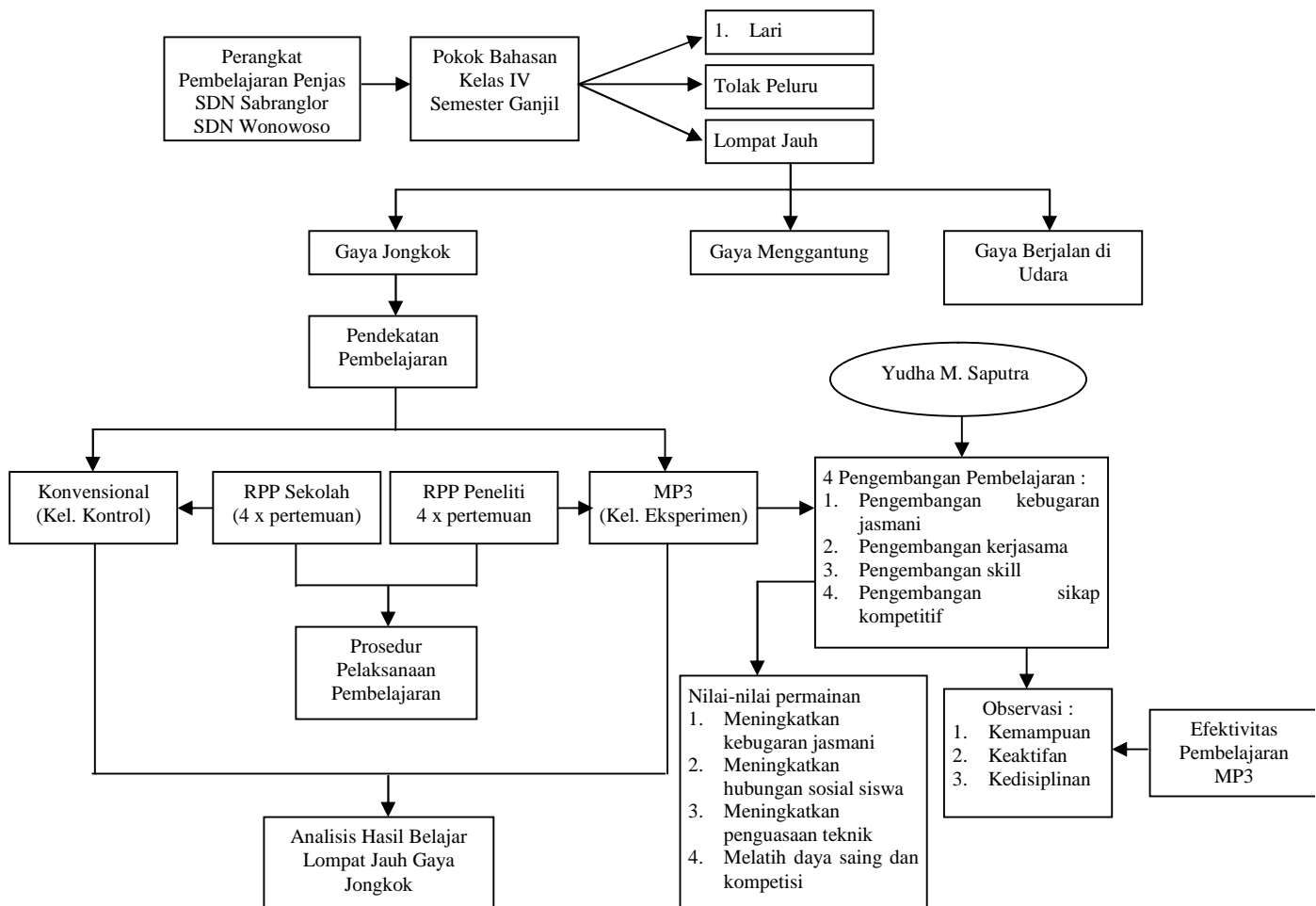
- a) Bentuk pengembangan kebugaran jasmani:
 - (1) Dengan bermain berarti siswa aktif bergerak sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
 - (2) Melatih keberanian siswa melalui modifikasi rintangan.
 - (3) Siswa menjadi lebih peka atau lebih bisa menyesuaikan gerakan dengan beats musik.
 - (4) Pembelajaran lebih variatif.
- b) Bentuk pengembangan kerjasama:
 - (1) Dapat meningkatkan hubungan sosial siswa.
 - (2) Bisa meningkatkan rasa solidaritas dengan teman.
 - (3) Menghargai perbedaan dengan teman.
 - (4) Meningkatkan kemampuan siswa untuk menilai dirinya sendiri dan teman bermainnya selama proses pengajaran.
 - (5) Siswa dapat terlibat aktif dalam pembelajaran serta dapat meningkatkan penampilan siswa dalam bermain
- c) Bentuk pengembangan skill:
 - (1) Dapat merangsang kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan yang tepat sesuai situasi yang terjadi dalam permainan.
 - (2) Dapat meningkatkan penguasaan teknik menolak, melayang dan mendarat dalam lompat jauh gaya jongkok.
- d) Bentuk pengembangan sikap kompetitif:
 - (1) Hasrat gerak siswa terpenuhi sehingga dapat menimbulkan rasa senang dan gembira serta motivasi belajar meningkat.
 - (2) Inisiatif dan kreatifitas siswa lebih berkembang.
 - (3) Melatih siswa agar lebih mempunyai hasrat untuk berkompetisi dan berdaya saing.

Secara umum ada beberapa kelemahan dalam pembelajaran bermain, diantaranya adalah sebagai berikut: a) Siswa tidak memahami konsep gerakan teknik lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar, b) Akan sering terjadi kesalahan teknik dan siswa tidak mampu mengenalinya dan c) Dibutuhkan waktu

yang agak lama untuk beradaptasi dengan teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok. Akan tetapi melalui pengembangan pembelajaran bermain, kelemahan-kelemahan tersebut dapat teratasi.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut:



Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan tersebut bahwa, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan merupakan bentuk bentuk pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa. Melalui permainan siswa menjadi lebih senang dan aspek-aspek yang terdapat pada diri siswa dapat dikembangkan. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan aspek yang dikembangkan yaitu: untuk

mengembangkan kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kerjasama, untuk mengembangkan skill dan untuk mengembangkan sikap kompetisi. Hal ini artinya, pembelajaran yang dikonsepsi dengan permainan tidak hanya mengembangkan aspek peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok saja, tetapi aspek lainnya juga dikembangkan. Oleh karenanya, model permainan yang harus dikembangkan dalam pembelajaran lompat jauh harus bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kerjasama, untuk mengembangkan skill dan untuk mengembangkan sikap kompetisi.

Melalui MP3 melompat yang telah dirancang oleh guru, siswa diberi kebebasan seluas-luasnya dan berusaha menguasai bentuk-bentuk permainan. Dengan menguasai bentuk-bentuk permainan melompat yang telah dirancang guru, diharapkan siswa memiliki konsep gerakan lompat jauh gaya jongkok yang baik dan benar. Dari permainan melompat yang dirancang guru maka kebugaran jasmani siswa akan meningkat, memiliki kerjasama yang baik, skill menjadi meningkat dan memiliki sikap kompetitif yang baik. Selain itu, dari permainan-permainan melompat yang diberikan siswa harus memiliki inisiatif dan kreativitas untuk memecahkan masalah yang terjadi dalam permainan, sehingga hal ini akan merangsang kemampuan berpikir dan memecahkan masalah yang terjadi di dalam permainan. Kemampuan siswa untuk memahami konsep permainan, sehingga dapat meningkatkan penguasaan teknik lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran lompat jauh dengan model permainan dapat memenuhi hasrat gerak siswa sehingga meningkatkan kesegaran jasmani siswa, meningkatkan skill siswa terhadap gerakan melompat, meningkatkan penampilan siswa dalam bermain, merangsang kemampuan berpikir, memecahkan masalah, dan mengambil keputusan dalam permainan, meningkatkan keberanian dan meningkatkan kemampuan menilai dirinya sendiri dan teman bermainnya.

Berdasarkan karakteristik pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan model permainan tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan model pengembangan penalaran melalui permainan memberikan pengaruh yang optimal terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

C. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Pendekatan pembelajaran lompat jauh dengan MP3 memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SDN di Kelurahan Mojosongo Surakarta

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso, yang merupakan satu kompleks SD yang beralamatkan di Jl Agung Timur II Sabranglor Kelurahan Mojosongo Surakarta.

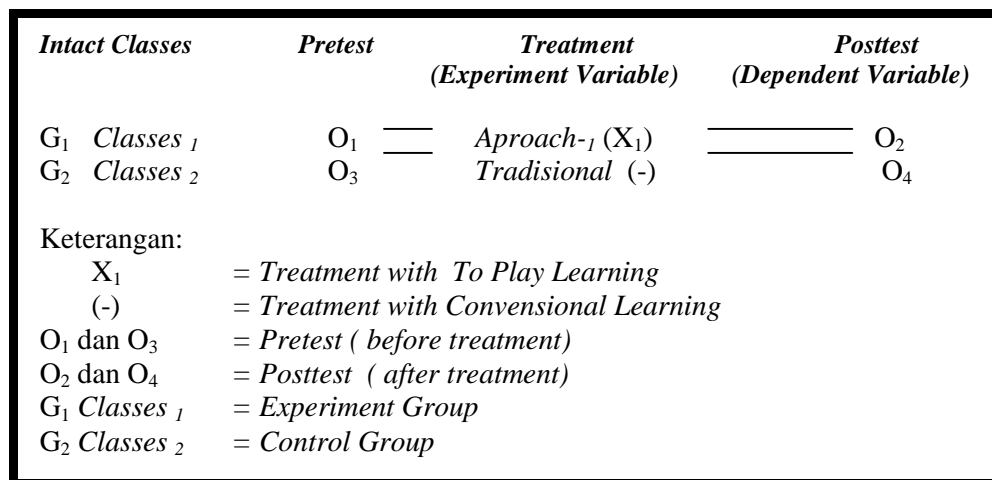
2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama satu bulan. Penelitian dilaksanakan dari pertengahan bulan Januari sampai pertengahan bulan Februari. Adapun proses pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

No	Tahap	Kegiatan	Bulan ... Tahun 2009/2010																							
			Oktober				November				Desember				Janiari				Februari				Maret			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Persiapan	P. jdl																								
		P. prpsl																								
2	Pelaksanaan	K. prpsl																								
		Smr																								
		Tes awal																								
		Trmnt																								
		Tes akhir																								
3	Penyelesaian	A data																								
		P. laporan																								

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Eksperimen Kuasi (PEK). Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, Penelitian Eksperimen Kuasi (PEK) ini dilaksanakan dengan desain *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group*. Desain ini terdiri atas satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Ilustrasi desain PEK sebagai berikut:



Gambar 9: Desain Penelitian, *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group*
(Sarwono, 2008: 29)

C. Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian, penelitian ini terdiri dari beberapa variabel. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas:

2. Variabel Independen

a) Variabel perlakuan (eksperimen) dalam PEK

Variabel perlakuan yang dimaksud adalah pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan MP3 (kelompok eksperimen).

b) Variabel Kontrol

- Guru

Guru di kelompok kontrol di SDN Wonowoso adalah sama

- Materi

Materi kelompok kontrol di SDN Wonowoso adalah lompat jauh gaya jongkok

- Waktu

Waktu penelitian disini adalah sama yaitu 4 kali pertemuan pada pelajaran Penjasorkes

- Sarana Prasarana

Sarana Prasarana kelompok kontrol adalah sama dengan kelompok eksperimen

c) Variabel Tak Terkontrol

Variabel tak terkontrol ini adalah cuaca yang tidak mendukung seperti hujan, karena bak pasir menjadi padat dan tidak dapat digunakan.

d) Variabel kovariat

Variabel kovariat dalam PEK ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang ditunjukkan oleh skor *pretest* siswa.

4. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam PEK ini adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang dimaksud adalah hasil belajar setelah mendapat perlakuan (*treatment*) dengan pendekatan bermain yang ditunjukkan dari hasil *posttest*.

5. Variabel Antara

Variabel antara adalah variabel yang berada diantara variabel independen dan dependen, yakni kegiatan siswa dalam mengikuti pembelajaran, meliputi : kemampuan siswa, keaktifan siswa serta kedisiplinan siswa yang akan dinilai melalui observasi.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Pendekatan Bermain Dengan MP3

Pendekatan bermain dengan MP3 merupakan suatu cara pembelajaran keterampilan yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk permainan. Dalam hal ini pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dikonstruksikan

dalam bentuk permainan. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dikonstruksikan dalam bentuk permainan ditujukan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, untuk mengembangkan kerjasama, untuk mengembangkan skil dan mengembangkan sikap kompetitif. Jenis-jenis permainan dengan MP3 adalah :

1. Melompati Parit
2. Bergerak Melompat Mendarat diiringi musik
3. Permainan Melompati titik
4. Permainan sudoku lima
5. Permainan Melompati rintangan (kardus)
6. Permainan melompati teman
7. Permainan melompat melewati tali
8. Permainan melompat dengan sasaran ban bekas
9. Permainan lompat katak
10. Permainan jongkok berdiri

2. Pendekatan Konvensional

Pendekatan pembelajaran konvensional merupakan pendekatan pembelajaran untuk mempelajari suatu teknik cabang olahraga yang mengharuskan guru menerangkan teknik lompat jauh gaya jongkok secara runtut. Siswa harus menerima penjelasan dari guru dan setelah menerima penjelasan siswa diharuskan melakukan tugas ajar secara berulang-ulang. Di dalam melakukan tugas ajar siswa harus menunggu giliran.

3. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

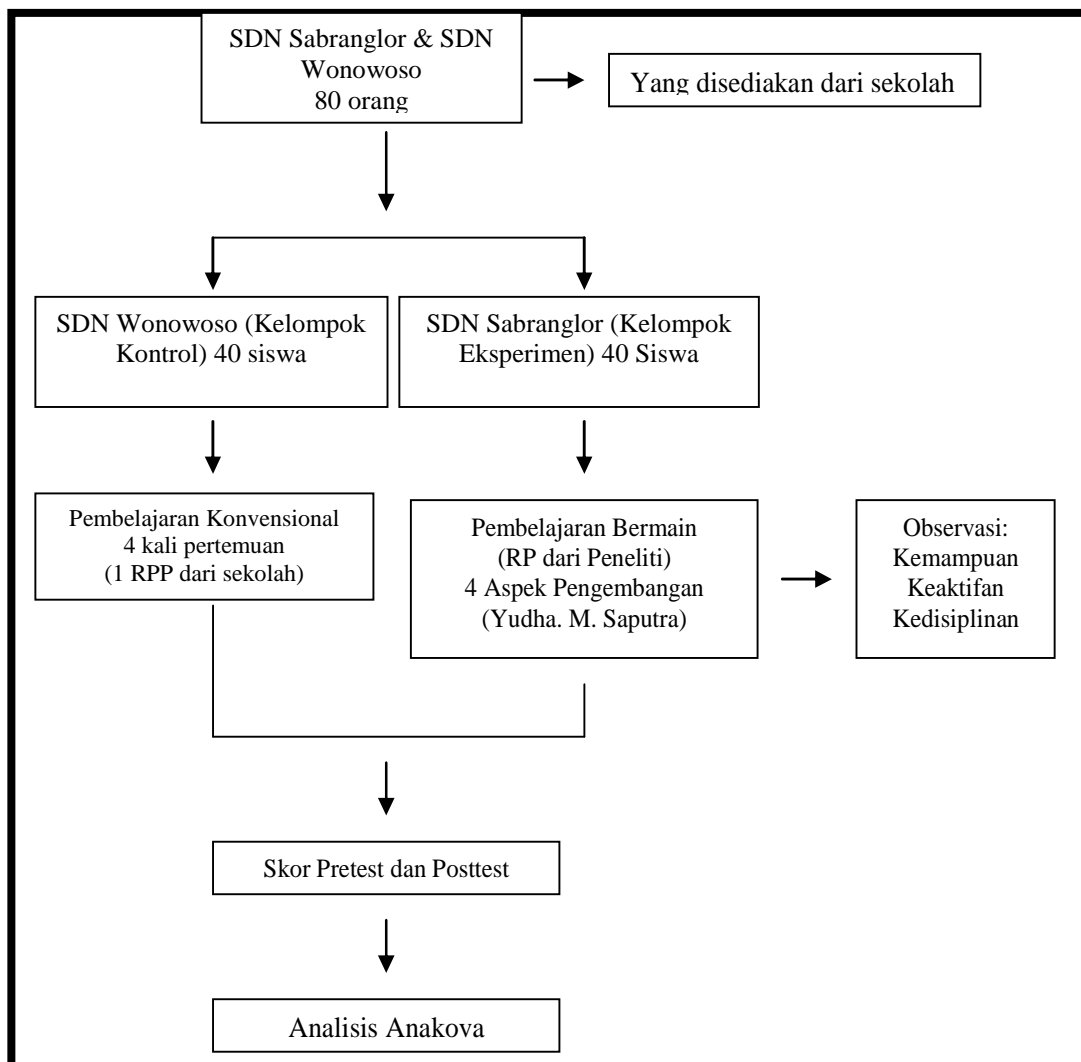
Suatu perubahan kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dicapai siswa setelah memperoleh pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan bermain. Perubahan yang ada dapat dilihat atau diukur melalui tes lompat jauh gaya jongkok dengan membandingkan hasil tes awal (sebelum diberi perlakuan) dengan tes akhir (setelah diberi perlakuan). Selain itu, untuk mengukur variabel antara, akan dilakukan observasi guna mengetahui kegiatan siswa selama pembelajaran dan jenis-jenis observasinya adalah

Pengembangan Pembelajaran :

1. Pengembangan kebugaran jasmani
 2. Pengembangan kerjasama
 3. Pengembangan skill
 4. Pengembangan sikap kompetitif
- (Yudha M Saputra 2001)

E. Subjek Penelitian

Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Sabranglor dan SDN Wonowoso tahun pelajaran 2009/2010. Penjelasannya dapat dilihat pada bagan berikut:



F. Teknik Pengumpulan Data

Data primer yang harus dikumpulkan adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok, termasuk data aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok dan lembar observasi atau lembar pengamatan. Data aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran diperoleh melalui observasi. Untuk mendapatkannya observer menggunakan lembar observasi pengelolaan pembelajaran selama pembelajaran berlangsung. Siswa yang diamati berdasarkan petunjuk yang telah ditetapkan dalam lembar observasi.

G. Teknik Analisis Data

Untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan, maka data yang diperoleh dianalisis dengan analisis statistik deskriptif dan inferensial yang dikerjakan menggunakan komputer manual (excel) dan program SPSS.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Data kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran diperoleh melalui lembar observasi, adapun aspek-aspek yang dinilai yaitu:

LEMBAR OBSERVASI

A. Aspek yang Dinilai :

1. Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan.
 - Menampilkan gerakan terbaik.
 - Gerakan mendekati sempurna
 - Mampu melakukan dan gerakan cukup baik
 - Mampu melakukan tetapi gerakan tidak sesuai
 - Tidak mampu melakukan gerakan
2. Keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
 - Siswa selalu mencoba berulang-ulang tanpa perintah guru
 - Mencoba tanpa perintah guru walau tidak berulang-ulang
 - Siswa mencoba dengan perintah guru
 - Siswa bermalas-malasan dalam pembelajaran
 - Siswa tidak pernah mencoba dan pasif
3. Kedisiplinan siswa dalam mengikuti pembelajaran.
 - Selalu menjaga sportivitas
 - Mentaati peraturan yang berlaku
 - Tidak memperhatikan peraturan-peraturan dalam bermain
 - Tidak memperhatikan guru
 - Selalu membuat kegaduhan

B. Keterangan Penilaian :

a. Skor : 5 = Baik Sekali, 4 = Baik, 3 = Cukup, 2 = Sedang, 1 = Kurang.

b. Persentase : $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maks}} \times 100\%$

Skor maks : 195

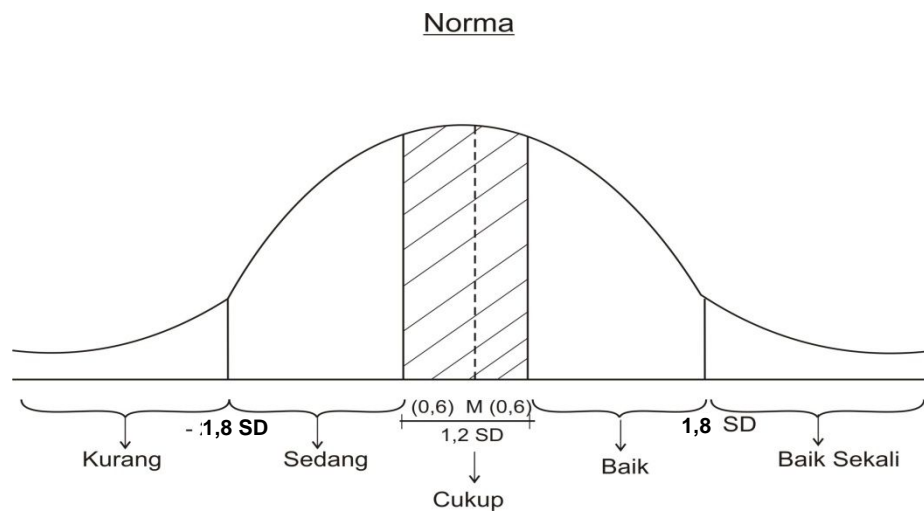
Skor min : 39

3. Kategori:
- | | |
|------------|---------------|
| 90% - 100% | : Baik sekali |
| 80% - 89% | : Baik |
| 70% - 79% | : Cukup |
| < 70% | : Kurang |

(Rusli Lutan, Mulyana, Nidaul hidayah dan Sagitarius, 2007: 13)

Gambar 10: Ketentuan Penilaian Dalam Kegiatan Observasi

Data yang dianalisis untuk mendeskripsikan ketuntasan belajar adalah hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang ditunjukkan dari skor *posttest*, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Setiap siswa dikatakan tuntas belajarnya (tuntas secara individu) jika skor yang diperoleh siswa lebih dari atau sama dengan 75% skor total. BSNP (2006:10). Ketentuan ketuntasan belajar ditunjukkan melalui norma berikut:



Keterangan:

Selisih:	Kategori	Hasil Lompat Jauh:	Kategori:
1. > 1,8 SD	: Baik Sekali	1. > 3,7	: Baik Sekali
2. 0,6 SD – 1,8 SD	: Baik	2. 3,2 – 3,6	: Baik
3. (-0,6 SD) – 0,6 SD	: Cukup	3. 2,5 – 2,1	: Cukup
4. (-1,8 SD) – (-0,6 SD)	: Sedang	4. 1,9 – 2,4	: Sedang
5. < - 1,8 SD	: Kurang	5. < 1,8	: Kurang

Gambar 11: Ketentuan Ketuntasan Belajar

2. Mencari Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas dari Ismaryati (2006: 27), dengan rumus sebagai berikut:

$$R = \frac{MS_S - MS_W}{MS_S}$$

Keterangan:

R = Koefisien Reliabilitas

MS_S = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok

3. Analisis Statistik Inferensial

Untuk menguji hipotesis penelitian, maka data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dalam PEK ini dianalisis dengan Anakova. Data yang dianalisis adalah data hasil skor *pretest* dan skor *posttest*. Alasan menggunakan Anakova karena dalam PEK ini memakai variabel kovariat sebagai variabel independen yang sulit untuk dikontrol, tetapi dapat diukur bersamaan dengan variabel dependen.

Langkah-langkah prosedur Anakova yakni: a) Menentukan model regresi, b) Uji keberartian koefisien X dalam model regresi, c) Uji linieritas model regresi, d) Uji kesamaan dua model regresi, dan e) Uji kesejajaran dua model regresi. (Sarwono, 2008: 36-40).

Group Eksperimen		Group Kontrol	
<i>Pretest</i> (X_1)	<i>Posttes</i> (Y_1)	<i>Pretest</i> (X_2)	<i>Posttest</i> (Y_2)
X_{11}	Y_{11}	X_{12}	Y_{12}
X_{21}	Y_{21}	X_{22}	Y_{22}
X_{31}	Y_{31}	X_{32}	Y_{32}
$X_{N1,1}$	$Y_{N1,1}$	$X_{N2,2}$	$N_{N2,2}$

Keterangan:
 X_1, X_2 : hasil awal lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel kovariat pada kelompok eksperimen dan kontrol.
 Y_1, Y_2 : hasil akhir lompat jauh gaya jongkok sebagai variabel dependen pada kelompok eksperimen dan kontrol.
 N_1, N_2 : banyaknya subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Gambar 12: Rancangan Analisis Kovarian dalam PEK

Langkah-langkah dalam analisis kovarian yang ditempuh dilaksanakan sebagai berikut:

a. Menentukan Model Regresi

Model regresi linier dibutuhkan karena ingin melihat bentuk hubungan antara dua variabel, yaitu dependen dan variabel independen.

Misalnya: X = hasil awal lompat jauh siswa (variabel kovariat)

Y = hasil akhir lompat jauh siswa (variabel dependen)

N = banyaknya siswa

Maka model regresi linier Y atas X adalah $\hat{Y} = a + bX$, dengan a dan b adalah estimator untuk θ_1 dan θ_2 dalam persamaan $\hat{Y} = \theta_1 + \theta_2 X$ untuk mencari nilai a dan b digunakan rumus:

$$a = \frac{1}{n} (\sum Y_i - b \sum X_i)$$

Model regresi linier dilakukan untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

$$b = \frac{\sum X_i Y_i - \frac{\sum Y_i \sum X_i}{n}}{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{n}}$$

b. Uji Keberartian Koefisien X dalam Model Regresi

Uji keberartian koefisien bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh hasil awal lompat jauh siswa (skor *pretest*) terhadap hasil akhir lompat jauh siswa (skor *posttest*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menguji keberartian koefisien X dalam model regresi linier dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

$H_0 : \theta_2 = 0$ (koefisien regresi tidak berarti; artinya tidak ada pengaruh skor *pretest* terhadap skor *posttest*)

$H_A : \theta_2 \neq 0$ (koefisien regresi berarti; artinya ada pengaruh skor *pretest* terhadap skor *posttest*)

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis varians menggunakan statistik -F, dengan rumus

$$F^* = \frac{MSR}{MSE} \quad \text{Kriteria tolak } H_0 \text{ jika } F^* \geq F_{(1-\alpha, 1, n-2)} \text{ dengan } \alpha = 5\%$$

Keterangan :

$$MSR = \text{regression mean square} = \frac{SSR}{1} = SSR$$

$$SSR = \text{regression sum of square} = b \left(\sum X_i Y_i - \frac{\sum X_i \sum Y_i}{n} \right)$$

$$SSTO = \text{total sum of square} = \sum Y_i^2 - \frac{(\sum Y_i)^2}{n}$$

$$SEE = \text{error sum of square} = SSTO - SSR$$

$$MSE = \text{error mean square} = \frac{SSE}{n - 2}$$

c. Uji Linieritas Model Regresi

Untuk menguji hubungan secara linier antara hasil awal lompat jauh siswa (skor pretest) terhadap hasil akhir lompat jauh siswa (skor posttest), dilakukan uji linieritas model regresi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan rumusan hipotesis :

Ho : model regresi linier
 H_A : model regresi tidak linier

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis varians menggunakan statistik - F, dengan rumusan:

$$F^* = \frac{MSLF}{MSPE} \quad \text{Kriteria tolak Ho jika } F^* \geq F_{(1-\alpha, c-2; n-2)} \text{ dengan } \alpha = 5\%$$

Keterangan:

$$MSLF = \text{lack off fit mean square} = \frac{SSLF}{c - 2}$$

$$SSLF = \text{lack of fit sum of square} = SSE - SSPE$$

$$SSPE = \text{pure error sum of square} = \sum_{j=1}^c \sum_{i=1}^m (Y_{ij} - \bar{Y})^2$$

$$MSPE = \text{pure error mean square} = \frac{SSPE}{n - c}$$

c = banyaknya data X yang berbeda
 n = banyaknya siswa

d. Uji Kesamaan Model Regresi

Uji kesamaan dua model regresi bertujuan menguji kesamaan model regresi kelompok eksperimen dan model regresi kelompok kontrol. Regresi linier kelompok eksperimen : $Y_E = \theta_1 + \theta_2 X_E$ dan regresi linier kelompok kontrol : $Y_K = \theta_3 + \theta_4 X_K$. Untuk menguji kesamaan dua model regresi dirumuskan hipotesis :

Ho : $\theta_1 = \theta_3$ dan $\theta_2 = \theta_4$ (kedua model regresi sama)

$H_A : \theta_1 \neq \theta_3$ dan $\theta_2 \neq \theta_4$ (kedua model regresi tidak sama)

Untuk menguji hipotesa tersebut digunakan analisis varians menggunakan statistik - F, dengan rumus:

$$F^* = \frac{\frac{SSE(R) - SSE(F)}{(n_E + n_K - 2) - (n_E - n_K - 4)}}{\frac{SSE(F)}{(n_E + n_K - 4)}}$$

Kriteria tolak H_0 jika $F^* \geq F_{(1 - \alpha, 2; n_E + n_K - 4)}$ dengan $\alpha = 5\%$

Keterangan :

$$SSE = SSTO(R) - SSR(R)$$

$$SSTO(R) = \sum Y_i^2 - \frac{(\sum Y_i)^2}{n}$$

$$SSR(R) = b \left(\sum X_i Y_i - \frac{\sum X_i \sum Y_i}{n} \right)$$

$$SSE(F) = SSE_E + SSE_K$$

dengan SSE_E = error sum of square kelompok eksperimen

SSE_K = error sum of square kelompok kontrol

n_E = banyaknya siswa di kelompok eksperimen

n_K = banyaknya siswa di kelompok kontrol

Jika dalam pengujian hipotesis nol diterima, maka kedua model regresi adalah tidak berbeda, dengan kata lain kedua model regresi adalah sama.

e. Uji Kesejajaran Dua Model Regresi

Uji kesejajaran dua model regresi dilakukan apabila dalam pengujian nilai butir disebelum hipotesis nol ditolak. Uji kesejajaran dua model regresi bertujuan untuk menguji kesejajaran model regresi kelompok eksperimen dan model regresi kelompok kontrol.

Untuk menguji kesejajaran dua model regresi dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

$H_0 : \theta_2 = \theta_4$ (kedua model regresi sejajar)

$H_A : \theta_2 \neq \theta_4$ (kedua model regresi tidak. sejajar)

Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis variants menggunakan statistik- F, dengan humus:

$$F^* = \frac{\frac{B - A}{(k - 1)}}{\frac{A}{(n_E + n_K - 2k)}}$$

Kriteria tolak H_0 jika $F^* \geq F_{(1-\alpha, k-1; N-2k)}$ dengan $\alpha = 5\%$

Keterangan :

$$A = \sum_{j=1}^k \left\{ \sum_{i=1}^{nj} (Y_{ij} - \bar{Y})^2 - \frac{\left[\sum_{i=1}^{nj} (Y_{ij} - \bar{Y})(X_{ij} - \bar{X}) \right]^2}{\sum_{i=1}^{nj} (X_{ij} - \bar{X})^2} \right\} = SST_{x(adj)}$$

$$B = SST_y = \frac{(SPT)^2}{SST_x}$$

SPT = jumlah total produk

SST_x = jumlah kuadrat total X

SST_y = jumlah kuadrat total Y

k = banyaknya kelompok

N = banyaknya kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Jika kedua model regresi sejajar, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini menyajikan hasil penelitian beserta interpretasinya. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka sajian hasil penelitian yang dikemukakan, berkenaan dengan deskripsi pendekatan pembelajaran dengan MP3 untuk pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Penyajian hasil penelitian didasarkan hasil analisis statistik, baik secara deskriptif maupun inferensial.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Penelitian Eksperimen Kuasi (PEK) ini berlangsung dari bulan Oktober hingga Desember 2009. PEK ini bertujuan untuk melihat keefektifan pendekatan pembelajaran dengan MP3 untuk pokok bahasan lompat jauh gaya jongkok. Sebagai subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Sabranglor dan siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso tahun pelajaran 2009/2010. Sebagai kelompok eksperimen adalah siswa kelas IV SD Negeri Sabranglor yang berjumlah 40 siswa dan kelompok kontrol adalah siswa kelas IV SD Negeri Wonowoso yang berjumlah 40 siswa.

a. Analisis data observasi terhadap kegiatan siswa

Dari hasil analisis data observasi kegiatan siswa, dapat disimpulkan bahwa kegiatan siswa dalam pembelajaran selama 2 kali pertemuan adalah efektif, karena setiap aspek yang diamati berada pada kategori **cukup, baik** dan **baik sekali** sebagaimana ditetapkan pada bab III.

b. Analisis perbandingan data hasil belajar lompat jauh

Data dari hasil belajar lompat jauh sesudah mendapat perlakuan, atas dasar skor post-test, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dapat dilihat pada penghitungan statistik deskriptif.

Hasil perbandingan secara deskriptif hasil belajar lompat jauh siswa kelompok eksperimen dan kontrol disajikan pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbandingan hasil belajar lompat jauh kelompok eksperimen dan kontrol

Variabel	Kelompok eksperimen	Kelompok kontrol
Banyaknya siswa	40	40
Rerata hasil belajar lompat jauh siswa	242,7	226,6
Banyaknya siswa yang tuntas belajar	12	12

2. Mencari Uji Reliabilitas

Tingkat reliabilitas hasil tes awal dan akhir kemampuan lompat jauh diketahui melalui uji reliabilitas.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas hasil tes awal lompat jauh yaitu **tinggi** dengan nilai reliabilitas 0,916.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas hasil tes akhir lompat jauh yaitu **tinggi** dengan nilai reliabilitas 0,937.

3. Analisis Statistik Inferensial

PEK dalam PPKP ini selain bertujuan untuk melihat keefektifan penerapan model pembelajaran dari segi proses, juga bertujuan untuk membandingkan kemampuan lompat jauh dari segi produk. Adapun data yang dianalisis secara statistik inferensial secara berturut di sajikan sebagai berikut:

a. Rekapitulasi Hasil Tes Kemampuan Lompat Jauh

Hasil rekapitulasi kemampuan lompat jauh antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam bentuk tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Diskripsi data hasil tes kemampuan lompat jauh pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	Tes	N	Hasil tertinggi	Hasil terendah	Mean	SD
Kelompok eksperimen	awal	40	312	115	224,63	39,72
	akhir	40	352	125	242,70	40,67
Kelompok kontrol	awal	40	310	150	224,70	38,63
	akhir	40	301	140	226,63	42,09

b. Model Regresi

Model regresi kelompok eksperimen $Y = 68,732 + 0,774 X$, dan model regresi kelompok kontrol $Y = 33,450 + 0,844 X$. Perhitungan dapat dilihat pada lampiran.

c. Keberartian Koefisien X dalam Model Regresi / Uji Independensi

Hasil analisis untuk keberartian X dalam model regresi pada kelompok eksperimen disajikan dalam bentuk tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Anova untuk uji keberartian koefisien model regresi pada kelompok eksperimen.

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	36906,861	1	36906,861	50,829	,000 ^a
	Residual	27591,539	38	726,093		
	Total	64498,400	39			

a. Predictors: (Constant), Pretest - Eksperimen

b. Dependent Variable: Posttest - Eksperimen

Dengan $df = 1:38$, nilai $F_{\text{tabel } \alpha = 0.05}$ adalah 4,10. Ternyata $F_{\text{hitung}} = 50,829 > F_{\text{tabel}} = 4.10$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti model regresi linear adalah signifikan.

Tabel 4. Hasil Anova untuk uji keberartian koefisien model regresi pada kelompok kontrol.

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	49205,099	1	49205,099	208,002	,000 ^a
	Residual	8989,301	38	236,561		
	Total	58194,400	39			

a. Predictors: (Constant), Posttest - Kontrol

b. Dependent Variable: Pretest - Kontrol

Dengan $df = 1:38$, nilai $F_{\text{tabel } \alpha = 0.05}$ adalah 4,10. Ternyata $F_{\text{hitung}} = 208,002 > F_{\text{tabel}} = 4.10$, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak, yang berarti model regresi linear adalah signifikan.

d. Uji Linearitas Model Regresi

Hasil analisis uji linieritas model regresi pada kelompok eksperimen disajikan pada tabel 5 berikut:

Tabel 5: Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada kelompok Eksperimen

Lack of Fit Tests					
Dependent Variable: Posttest - Eksperimen					
Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Lack of Fit	22390,956	28	799,677	1,538	,241
Pure Error	5200,583	10	520,058		

Untuk taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ diperoleh $F_{(0,95;28;10)} = 2,7$. Dengan demikian $F_{hitung} < F_{(0,95;28;10)}$, sehingga H_0 diterima. Ini berarti model regresi pada kelompok eksperimen adalah linier.

Hasil analisis uji linieritas model regresi pada kelompok kontrol disajikan pada tabel 6 berikut:

Tabel 6: Hasil Anova untuk Uji Linieritas Model Regresi pada kelompok Kontrol

Lack of Fit Tests					
Dependent Variable: Posttest - Kontrol					
Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Lack of Fit	7960,226	24	331,676	1,712	,149
Pure Error	2712,333	14	193,738		

Untuk taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ diperoleh $F_{(0,95;24;14)} = 2,19$. Dengan demikian $F_{hitung} < F_{(0,95;24;14)}$, sehingga H_0 diterima. Ini berarti model regresi pada kelompok kontrol adalah linier.

e. Uji Kesamaan Dua Model Regresi

Hasil analisis uji kesamaan dua model regresi linier pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada tabel 7 berikut.

Tabel 7 : Hasil Anova untuk Uji Kesamaan Dua Model Regresi Linier pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

a	b	SSR(R)	SSTO(R)	SSE(R)	SSE(F)	F*	F _(0,95;2;138)
35,873	0,885	93735,8	138757,9	45022,1	38264,1	166,56	3,24

Untuk taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ diperoleh $F_{(0,95;2;38)} = 3,24$. Dengan demikian $F^* > F_{(0,95;2;38)}$, sehingga H_0 ditolak. Ini berarti kesamaan dua model regresi linier pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah tidak sama.

f. Uji Kesejajaran Dua Model Regresi Linear

Tabel 8: Hasil Anova untuk Uji Kesejajaran Dua Model Regresi Linier pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

A	B	F*	F _(0,95;1;14)
38264,1	39811,23	3,15	3,25

Dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ diperoleh $F_{(0,95;1;38)} = 3,25$. Dengan demikian $F^* < F_{(0,95;1;38)}$, sehingga H_0 diterima. Ini berarti kesejajaran dua model regresi linier pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sejajar.

B. Pembahasan

Penelitian ini menyimpulkan ada pengaruh pembelajaran MP3 terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV. Lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan siswa tanpa teknik tertentu atau dengan cara konvensional kurang efektif. Artinya hasil lompat jauh gaya jongkok tersebut kurang maksimal.

Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Lompat jauh dapat dilakukan dengan bermacam-macam cara. Salah jenis lompat jauh disebut dengan lompat jauh gaya jongkok. Lompat jauh gaya jongkok merupakan gerakan melompat untuk mencapai jarak yang paling jauh dengan tolakan pada satu kaki. Lompatan jenis ini merupakan lompatan yang bisa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Banyak aktivitas yang dapat dilakukan dengan gaya

jongkok ini, antara lain ketika melompati parit, melompati benda tertentu yang tidak boleh diinjak, melompat mengikuti irama musik dan sebagainya. Dalam melakukan lompatan ini, seseorang akan menggunakan satu kaki sebagai tumpuan tolaknya. Disebut gaya jongkok, karena dalam lompatan ini, setelah melayang di udara, kaki menyatu membentuk seperti orang jongkok. Dengan posisi seperti orang jongkok, kedua kaki digunakan untuk mendarat dengan tumpuan pada tungkai.

Berkaitan dengan uraian di atas, maka untuk melatih siswa melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok dapat dilakukan dengan meniru kehidupan sehari-hari tersebut. Cara melompat dengan bertumpu pada satu kaki sebagai tolakan dapat dilihat dalam berbagai permainan dan pada kebanyakan permainan anak-anak yang menggunakan gerakan lompat dilakukan dengan bertumpu tolak pada satu kaki. Dengan adanya permainan tersebut, maka dapat digunakan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Beberapa permainan yang dapat digunakan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu melompati kotak kardus, melompati parit, melompat-lompat mengikuti irama musik, melompati teman yang berbaring. Banyak permainan yang menggunakan unsur lompatan dapat digunakan sebagai pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Namun yang penting adalah bahwa permainan tersebut menggunakan tumpuan satu kaki sebagai tolakan.

Pengembangan pembelajaran tersebut tentunya memiliki alasan, bahwa lompat jauh gaya jongkok merupakan teknik lompat jauh yang dilakukan dengan tumpuan pada satu kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua tungkai. Dalam proses lompatan yang demikian, secara otomatis kedua kaki akan menyatu berjajar dan membentuk seperti orang jongkok untuk dapat mencapai lompatan yang paling jauh.

Selain bertujuan melatih lompatan gaya jongkok, permainan yang dipilih untuk pembelajaran gaya jongkok diharapkan tidak memberikan beban psikologis terhadap siswa. Bahkan diharapkan siswa tidak merasakan bahwa apa yang dilakukan sebenarnya adalah belajar. Dengan permainan, biasanya anak tidak merasa bahwa dirinya sedang belajar. Yang timbul di dalam perasaannya adalah

hanya bermain. Dengan cara yang demikian ini, secara otomatis tetap ada kegiatan latihan, yaitu melatih otot kaki untuk menolak berat badannya sendiri dengan satu kaki saja. Dengan sistem permainan tersebut, maka siswa tidak merasa cepat lelah dan cepat bosan.

Selain melatih otot tungkai untuk menolak badannya sendiri, permainan juga dilakukan untuk melatih kecermatan dalam mengatur tempo lompatan. Hal ini sangat penting agar ketika berlari untuk mencapai lompatan yang paling jauh, diperlukan ketepatan dalam menginjakkan kaki pada titik tertentu, yaitu titik awal lompatan. Bentuk permainan yang dapat digunakan untuk melatih kecermatan dalam mengatur tempo tersebut adalah dengan menggunakan lingkaran seperti ban. Susunan ban dibuat sedemikian rupa sehingga siswa akan berlari dengan menginjakkan kakinya di dalam lingkaran. Dengan cara tersebut, maka siswa akan berkonsentrasi untuk tidak menyentuh garis lingkaran. Selain itu, lingkaran ban juga dapat digunakan untuk memacu jauhnya lompatan, sehingga akan ada usaha untuk mencapai tengah ban yang diletakkan pada jarak tertentu.

Jenis permainan lain yang dapat digunakan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok adalah dengan tali yang dibentangkan dengan ketinggian tertentu. Jenis permainan ini banyak dilakukan oleh anak-anak seperti lompat tali. Permainan lompat tali biasanya dilakukan dengan menggunakan satu kaki sebagai tolakan untuk melakukan lompatan. Namun dalam pembelajaran lompat jauh, tali dibentangkan dengan ketinggian tertentu dan menggunakan dua buah tali. Dengan cara ini, siswa akan berusaha untuk melompati tali tersebut setinggi mungkin. Dengan melompati tali setinggi mungkin sebatas tali, maka akan diperoleh lompatan yang jauh. Namun demikian ketinggian tali juga terbatas dan tidak terlalu tinggi. Kalau terlalu tinggi, maka energi yang digunakan akan digunakan untuk mengangkat berat badan, bukan melemparkannya. Dapat dikatakan bahwa lompat jauh merupakan aktivitas atau gerakan untuk melemparkan badan sendiri sejauh mungkin.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan dengan MP3 berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Sabranglor dengan hasil Konstanta garis regresi kelompok eksperimen

adalah 68,723. Konstanta ini lebih besar dari konstanta garis regresi kelompok kontrol yaitu 1,492. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan MP3 lebih baik dibanding hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan pembelajaran konvensional.

Uraian di atas menjelaskan bahwa permainan yang biasa dilakukan oleh anak-anak dapat dipergunakan untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Namun, permainan yang dapat digunakan terbatas pada permainan yang menggunakan unsur melompat yang bertumpu atau bertolak pada satu kaki. Dengan permainan tersebut, siswa akan merasa senang untuk melakukannya sehingga tidak ada beban dalam pikirannya bahwa dirinya sedang belajar. Tanpa adanya beban dalam belajar, maka siswa dapat belajar secara maksimal. Bahkan pembelajaran dengan MP3 ini diminati siswa untuk pelajaran-pelajaran lain. Hal ini sesuai dengan pembelajaran yang PAIKEM, yaitu pembelajaran yang aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Pembelajaran yang demikian inilah yang saat ini dikembangkan agar diperoleh hasil belajar secara maksimal.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan dengan MP3 berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Sabranglor dengan hasil Konstanta garis regresi kelompok eksperimen adalah 68,723. Konstanta ini lebih besar dari konstanta garis regresi kelompok kontrol yaitu 1,492. Hal ini menunjukkan bahwa hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan MP3 lebih baik dibanding hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan pendekatan pembelajaran konvensional.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka beberapa hal yang dapat diungkapkan dari penelitian ini bahwa pembelajaran merupakan kegiatan atau proses untuk membelajarkan. Kegiatan pembelajaran ini merupakan orientasi baru dalam dunia pendidikan di Indonesia. Istilah pembelajaran adalah perkembangan dari pengajaran. Pada pengajaran, guru lebih mendominasi kegiatan dari pada siswa. Sedangkan pembelajaran bertujuan untuk mengarahkan siswa melakukan kegiatan belajar. Jadi orientasi kegiatan pendidikan adalah siswa.

Pembelajaran yang dilakukan di sekolah diarahkan untuk mengarah pada kegiatan yang menyenangkan. Istilah yang dikenal sekarang yaitu disingkat PAIKEM, yaitu pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Bertolak dari pembelajaran tersebut, maka pembelajaran yang dilakukan oleh guru, khususnya guru olah raga diharapkan dapat dilakukan dengan aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Karena itulah, pembelajaran ini dilakukan dengan metode MP3 yaitu pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan permainan agar pembelajaran yang terjadi dapat menyenangkan.

Pembelajaran yang menyenangkan merupakan pembelajaran yang tidak menimbulkan beban pada siswa. Kegiatan yang menyenangkan pada umumnya membuat siswa menjadi mudah menerima materi pelajaran. Dengan tidak ada beban dalam pikiran siswa, maka apa yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan mudah oleh siswa.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam penelitian ini memanfaatkan berbagai jenis permainan yang memiliki gerakan yang sama atau hampir sama dengan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Penggunaan permainan ini adalah untuk melatih otot agar memiliki kekuatan yang cukup untuk memperoleh lompatan yang maksimal. Karena itulah, beberapa jenis permainan yang menggunakan gerakan yang mirip dengan gerakan pada lompat jauh gaya jongkok dimanfaatkan untuk melatih otot, yaitu otot tungkai.

C. Saran

1. Kepada guru

Kepada guru, terutama guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan memiliki inovasi dalam mengadakan kegiatan pembelajaran. Untuk itu, guru harus banyak membaca dan memahami tentang berbagai gerakan yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya teknologi informasi seperti internet diharapkan dapat digunakan untuk mencari berbagai informasi yang dapat dimanfaatkan untuk melakukan pembelajaran yang inovatif.

2. Kepada Siswa

Kepada siswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, yaitu mengikuti petunjuk guru. Dengan mengikuti petunjuk guru, maka hasil belajar yang diperoleh dapat maksimal. Karena apa yang disampaikan guru merupakan ilmu yang berdasarkan penelitian ilmiah yang telah terbukti kebenarannya.

3. Kepada peneliti lain

Kepada peneliti diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode yang sama ataupun berbeda, tergantung dari permasalahan penelitian. Untuk

penelitian yang sama atau hampir sama dengan penelitian ini, peneliti dapat melakukan eksperimen pada siswa di sekolah lain yang mengalami kendala dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat mengatasi kesulitan belajar siswa.

LAMPIRAN

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mun dan Toto Subroto. 2001 *Kepelatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud.
- Andi Suhendro. 2004. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Beltasar Tarigan. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Dani Wardani. 2009. *Bermain Sambil Belajar*. Bandung: Edukasia
- Dani Wardani 2010 . *Permainan Tradisional Yang Mendidik*. Jogjakarta : Cakrawala
- Depdikbud. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2004. Kurikulum 2004 Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Pedoman Khusus Pengembangan Silabus Berbasis Kompetensi Sekolah Menengah Pertama Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama.
- Djumidar. 2004. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) dan UPT UNS Press.
- Jewett dan Bain. 1985. *Sport & Gamez* <http://news.bbc.co.uk/go/rss/-/sporteducation/hi/jewettgalery/8740147.stm/> (diunduh pada 12 Januari 2009)
- M. Furqon H. 2006. *Mendidik Anak dengan Bermain*. Surakarta: Program Studi D-2 Pendidikan Jasmani. JPOK FKIP UNS.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Kelas VII*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2005. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

- Rinda. 2009. *Smart Games For Smart Brain Latihan Asah Otak dengan Permainan-permainan Memikat*. Jogjakarta : Gerai Ilmu
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Rusli Lutan, Mulyana, Nidaul Hidayah, Sagitarius. 2007. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sarwono. 2008. *Aplikasi Model Pembelajaran Kooperatif Pada Mata Kuliah Biomekanika Olahraga di Program Studi PJKR JPOK FKIP UNS*, Laporan Penelitian, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Surakarta: UNS
- Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismaryati. 1993. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan pendidikan Kependudukan. Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II.
- Soegito. 1992. *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Sya`ban Jamil. 2009. *101 Games Cerdas & Kreatif*. Jakarta : Penebar Plus
- Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.
- Tamsir Riyadi. 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Toho Cholik M. dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: CV. Maulana.
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Yudha M Saputra. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP)*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

